

グループホームアウル登別館 4月 海ユニット 献立表

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
							1
朝							ごはん 野菜スープ ケチャップウインナー コーンのオムレツ 春雨サラダ
昼							ごはん みそ汁 白身フライ ほうれん草のゴマ和え 大根の煮物
夕							玉子チャーハン クリームチャウダー シーフードコールスローサラダ ピーチヨーグルト
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き アスパラとハムの炒めもの 目玉焼き	ごはん みそ汁 鯖の塩焼き 厚焼き玉子 ウインナー炒め	ごはん みそ汁 鯖のみそ煮 ナスの炒めもの マカロニサラダ	ごはん みそ汁 カニクリームコロッケ ウインナーと野菜炒め ほうれん草のおひたし	ごはん みそ汁 ほっけ塩焼き ナスの炒め ごぼうサラダ	ごはん みそ汁 鯖の塩焼き 大根のそぼろ煮 野菜のマヨネーズあえ	ごはん みそ汁 カレイの煮つけ 厚焼き玉子 ベーコンとアスパラ炒め
昼	ごはん みそ汁 豚肉の炒めもの 大根の煮物 スパゲティサラダ	そば ミニおにぎり さつまいも甘煮 きゅうりの酢のもの	ごはん みそ汁 ギョーザ ひじき煮 もやしの和えもの	おにぎり みそ汁 焼きそば ワカメときゅうりの酢のもの もものフルーチェ	ごはん みそ汁 ハンバーグ きんぴらごぼう 大根とふきの煮物	ごはん みそ汁 豚肉と野菜の炒め物 春雨の酢のもの アスパラとベーコンのバター炒め	ごはん みそ汁 鶏の照り焼き さつまいもサラダ ほうれん草のごまあえ
夕	ごはん みそ汁 ミックスフライ 野菜菜漬 スパゲティサラダ	ごはん みそ汁 豚肉の甘酢しょうが炒め 豆腐磯辺焼き ポテトサラダ	カレーライス ワカメスープ エビフライ フルーチェ	ごはん みそ汁 牛肉炒め 切干大根 ごぼうの鶏そぼろ和え	ごはん みそ汁 肉野菜炒め 厚あげ煮物 マカロニサラダ	親子丼 豚汁 もずく酢 冷奴	ごはん みそ汁 天ぷら 里芋煮 レタスナムル
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ごはん みそ汁 オムレツ ごぼうサラダ ウインナー炒め	ごはん みそ汁 野菜のクリーム煮 もずく もやしサラダ	ごはん コンソメスープ 鯖の塩焼き ウインナーベーコンバター炒め 玉子焼き	ごはん みそ汁 スクランブルエッグ ウインナーソーテー ポテトサラダ	ごはん みそ汁 鯖の塩焼き ほうれん草の玉子とじ きゅうりナムル	ごはん みそ汁 玉子焼き ほっけの塩焼き ウインナー炒め	ごはん みそ汁 里いもと肉だんご煮 ぎょうざ シウマイとウインナー添え
昼	ごはん みそ汁 豚肉と野菜の炒めもの 牛ブルコギ スパゲティサラダ	ごはん みそ汁 鶏のさつぱり焼き 白菜ツナ煮 ジャーマンポテト	ごはん みそ汁 焼きそば ナスと大根の煮物 フルーチェ	ごはん みそ汁 アスパラの豚肉巻き 大根と鶏肉の煮物 あげだし豆腐	ごはん みそ汁 唐揚げ ビーフン 大学いも	ごはん みそ汁 牛肉のしょうゆ炒め 春雨の酢のもの ほうれん草のゴマ和え	ツナチャーハン えのきと玉ねぎスープ ぎょうざ もやしときゅうりのマヨコンあえ
夕	ごはん シチュー ミックスフライ ポテトサラダ	ごはん みそ汁 豚カツ ポテトサラダ 大根厚あげの煮物	ちらし寿司 みそ汁 ポテトサラダ 竹の子と手羽元煮	ごはん みそ汁 さつまあげと大根煮物 牛肉とこんにゃく煮 ほうれん草とチーズナムル	ごはん みそ汁 肉だんご甘酢あんかけ 牛肉とこんにゃく煮 切干大根	チキンカツカレー かぼちゃサラダ コーンクリームスープ フルーチェ	ごはん 野菜スープ エビフライ 白身魚フライ カボチャ煮 玉子サラダ
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ごはん みそ汁 厚揚げと大根の煮物 ニラの玉子とじ 鯖の塩焼き	ごはん みそ汁 ウインナーケチャップ炒め ナスとピーマン炒め 厚焼き玉子	ごはん みそ汁 鯖のみそ煮 切干大根 マカロニサラダ	ごはん みそ汁 鯖の塩焼き 玉子焼き ウインナーとベーコンのバター炒め	ごはん みそ汁 鯖の塩焼き 目玉焼き ウインナー もやしサラダ	ごはん みそ汁 玉子焼き 鯖のバターソーテー アスパラとベーコン炒め	ごはん みそ汁 玉子焼き ほっけみりん漬焼 ウインナーと洋野菜トマト煮
昼	ごはん みそ汁 焼き肉 アスパラベーコンソーテー ひじき煮	うな丼 そば 漬物	ごはん みそ汁 鶏肉炒め ポテトサラダ 切干大根	ごはん みそ汁 焼きビーフン 春雨の酢のもの イタリアンサラダ	ごはん みそ汁 ブルコギ ニラの卵とじ 大根厚あげの煮物	炊き込みごはん みそ汁 肉野菜炒め	ごはん みそ汁 コロコロペッパーチキン じゃが芋とオニオントマトグラタン 漬物
夕	ごはん みそ汁 ヒレかつ 炒り豆腐 もやし中華和え	ごはん みそ汁 玉子スープ 牛肉炒め 野菜の煮物 スパゲティサラダ	ごはん えのきスープ ミックスフライ 野菜サラダ	ごはん みそ汁 ブルコギ 白菜とベーコンの煮物 ツナときゅうりのサラダ	ごはん みそ汁 野菜スープ 鶏の塩焼き さつまいもサラダ ナスとこんにゃくの煮物	ごはん みそ汁 シーフードシチュー 白身魚とエビのフライ マカロニサラダ	ごはん ワカメスープ ホイコーロー 麻婆豆腐 フルーチェ
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ごはん みそ汁 鯖の塩焼き 厚焼き玉子 ウインナー炒め	ごはん みそ汁 スクランブルエッグ フィッシュハンバーグ焼き ほうれん草炒め	ごはん みそ汁 鯖の塩焼き もずく オムレツ	ごはん みそ汁 野菜炒め 里いも煮物 カニカマときゅうりの酢のもの	ごはん みそ汁 ソバの塩焼き 玉子焼き ポテトサラダ	ごはん 野菜スープ ソーセージのケチャップ炒め 白菜のスープ煮 かぼちゃの煮物	ごはん みそ汁 ほっけ塩焼き スパゲティサラダ 目玉焼き
昼	ごはん ワンタンスープ 牛肉のガーリック炒め スパゲティサラダ 厚揚げと野菜の煮物	ごはん みそ汁 つくね照り焼き 春雨サラダ アスパラベーコン	ごはん みそ汁 唐揚げ ひじき煮 きゅうりの浅漬け	ごはん みそ汁 ブルコギ 春雨サラダ いんげんの煮物	ごはん みそ汁 肉うどん ミックスフライ フルーチェ	ごはん みそ汁 ギョーザ ビーフン ほうれん草のゴマ和え	ごはん みそ汁 ハンカツ きんぴらごぼう ふきの煮物
夕	ごはん みそ汁 豚肉とカボチャ煮物 いももち コールスロー	ごはん みそ汁 青のり風味チキンスティック かぼちゃチーズ焼 中華サラダ 煮豆	ごはん みそ汁 チキンフィレ 焼きビーフン 切干大根	ごはん みそ汁 ウインナーと野菜の中華炒め とろてん ふきとツナの煮物	ごはん みそ汁 里いもと鶏肉煮物 茶碗蒸し ワカメのナムル	チャーハン コンソメスープ ミートスパゲティ フルーチェ チンゲン菜炒め	ごはん みそ汁 デミグラスソース煮込ハンバーグ ほうれん草ごま和え 切干大根