

グループホームアウル登別館 海ユニット 5月献立表

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1	2	3	4	5	6
朝		ごはん みそ汁 さばの塩焼き 大根と里芋の煮物 ほうれんそうサラダ	ごはん みそ汁 さばの塩焼き アスパラとベーコンの炒め物 サバゲッティサラダ	ごはん みそ汁 ツナサラダ ナスとピーマンのみそ炒め ミートボール	ごはん みそ汁 キャベツとさつまあげの卵とじ 厚揚げと牛肉煮 こんぶの佃煮	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き もやしのナムル 卵焼き	ごはん コーンスープ 鮭の塩焼き ごぼうサラダ オムレツ
昼		ごはん みそ汁 肉野菜炒め カボチャいとこ煮 煮物	ごはん みそ汁 ギョーザ チキン野菜トマト煮込み 白菜ツナ煮	カレーライス オニオンスープ オムレツ バインヨーグルト	ごはん みそ汁 玉子とじうどん おいなり ハムマリネ	ずし弁当	ごはん みそ汁 ギョーザ 中華サラダ ホイコーロー
夕		ごはん みそ汁 豚肉煮込み ひじき煮 きんとき煮豆	カレーライス みそ汁 マカロニサラダ フルーチェ	ごはん みそ汁 牛肉すき焼き風炒め 冷やっこ ほうれんそうの玉子とじ	ごはん 肉団子シチュー メヌキ西京漬け フキと天カマの煮物	親子丼 みそ汁 切り干し大根 はんぺんとわかめの酢の物	ごはん みそ汁 とんかつ はんぺんサラダ フルーチェ
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ごはん みそ汁 焼き鮭 卵焼き	ごはん みそ汁 さばの塩焼き きゅうりの酢の物 もやしと玉子炒め	ごはん みそ汁 オムレツ ほうれんそうソテー ウィンナーケチャップ炒め	ごはん みそ汁 オムレツ ほっけ塩焼き とまと煮	ごはん みそ汁 さばの塩焼き ウィンナーとアスパラ炒め 玉子焼き	ごはん みそ汁 スクランブルエッグ ウィンナーとピーマン炒め きのこベーコンのソテー	ごはん みそ汁 さばの塩焼き さつまあげと里芋煮 油揚げとニラの玉子とじ
昼	こんぶごはん みそ汁 野菜とまと煮 ビーフン炒め	ごはん みそ汁 牛カルビ焼き ほうれんそうゴマ和え 春雨サラダ	ごはん みそ汁 豚カルビ 大根煮付け 春雨酢の物	ごはん みそ汁 からあげ さつまいも煮 マカロニサラダ	ごはん みそ汁 サイコロステーキ ひじき煮 キュウリの浅漬け	ミニおにぎり みそ汁 ブルコギ焼きそば ポテトサラダ 春菊ゴマ和え	ごはん みそ汁 肉しょうゆ炒め 野菜煮付け ペンネソテー
夕	ごはん みそ汁 肉野菜炒め 茶碗むし もずく	ごはん ワンタンスープ 鶏肉の甘酢あんかけ 野菜炒め ポテトサラダ	ごはん みそ汁 豚バラと白菜のうまだれ ポテトグラタン 具沢山煮物	ごはん みそ汁 とり肉と和野菜煮物 にんじんしりしり コールスローサラダ	ごはん みそ汁 チキンカツの玉子とじ わかめの酢の物 かぼちゃの天ぷら	ごはん みそ汁 鶏肉のガリバタ炒め 切り干し大根 キュウリとわかめの酢の物	ごはん みそ汁 牛肉のしょうゆ炒め 春雨酢の物 いも煮
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 野菜マヨサラダ なすびの甘みそ和え	ごはん みそ汁 鱈の塩焼き オムレツ ウィンナーとピーマンの炒め物	ごはん みそ汁 たまご焼き もやしのナムル ウィンナーとアスパラ炒め	ごはん みそ汁 マカロニサラダ 大根の煮物 チキントマト煮	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き ほうれん草玉子和え もやしと玉ねぎ炒め	ごはん みそ汁 さばの塩焼き ビーフン もずく酢	ごはん みそ汁 里芋の煮物 目玉焼き はんぺんサラダ
昼	ごはん みそ汁 生ちらし 肉そば 茶碗蒸し	ごはん みそ汁 肉やきそば ヒレカツ 白身フライ 野沢菜の漬物	ごはん みそ汁 からあげ ギョーザ ゴボウサラダ	ごはん みそ汁 照り焼きチキン もやしとニラのナムル 大根の煮物	炊き込みごはん みそ汁 鶏のさっぱり焼き 春雨サラダ ポテトサラダ	ごはん みそ汁 から揚げ 春雨酢の物 マカロニサラダ	えび丼 みそ汁 切り干し大根 ゴボウサラダ
夕	ごはん みそ汁 ペッパーチキン 肉じゃが 長いもとチキンの梅和え	ごはん みそ汁 炭火焼きチキン もずく酢 かぼちゃいとこ煮	ごはん みそ汁 赤魚の西京焼き マカロニサラダ 厚揚げと大根の煮物	チャーハン ワカメスープ 牛肉炒め フルーチェ	ごはん みそ汁 豚肉玉ねぎの炒め物 焼きビーフン おひたし	ごはん みそ汁 鶏の照り焼き ほうれん草のなめたけ和え 切り干し大根	ごはん みそ汁 ホイコーロー 切り干し大根 おひたし
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ごはん コーンスープ さばの塩焼き ピーマン炒め 厚焼き玉子	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 里芋の煮物 もやしのナムル	ごはん みそ汁 インゲンとナス炒め 赤魚の西京焼き マカロニサラダ	ごはん みそ汁 さばの塩焼き 玉子焼き もずく酢	ごはん みそ汁 さばの塩焼き ほうれん草とベーコンの玉子炒め ゴボウサラダ	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き アスパラ炒め 厚焼き玉子	ごはん みそ汁 さばの塩焼き ウィンナーの玉子とじ カブの浅漬け
昼	ごはん みそ汁 豚と野菜の炒め物 かぼちゃ煮 さつまいもサラダ	ごはん みそ汁 かつおのタキ 煮物 春雨サラダ	ごはん みそ汁 牛肉炒め 白菜のツナ煮 もやしのナムル	ごはん みそ汁 白身フライ ひじき煮 たけのこレンコンの煮物	ごはん いも煮汁 牛肉のしょうゆ炒め イタリアンサラダ みかんのフルーチェ	ごはん みそ汁 マカロニサラダ カブの漬物 豚肉とニラの炒め物	ごはん みそ汁 鶏のさっぱり焼き きゅうりのサラダ ひじき煮
夕	お弁当 サラダ ラーメン	ごはん みそ汁 ブルコギ 煮物 春雨サラダ	ごはん みそ汁 ピーマンとナスの挽肉炒め マカロニサラダ 煮物	ごはん みそ汁 鶏肉と野菜の甘酢あん 切り干し大根 里芋とフキの煮物	ごはん スープ 冷やし中華 具沢山の煮物	ごはん みそ汁 肉野菜炒め ほうれん草のゴマ和え サラダ	ごはん みそ汁 親子煮 切り干し大根 春雨サラダ
	28	29	30	31			
朝	ごはん みそ汁 玉子焼き ほっけ塩焼き 煮豆	ごはん コンソメスープ 焼きビーフン 目玉焼き マカロニサラダ	ごはん みそ汁 ウィンナーの炒め物 里芋の煮物 切り干し大根	ごはん みそ汁 玉子焼き さばの塩焼き ピーマンとウィンナーの炒め物			
昼	ごはん そば 春雨酢の物 牛肉炒め煮	ごはん みそ汁 ヒレカツ 春巻き ジャーマンポテト はんぺんサラダ	ごはん みそ汁 牛肉 大根の炒め物 サラダ	昆布のまぜごはん みそ汁 とんかつ レタス ほうれん草のおひたし フルーチェ			
夕	カレーライス みそ汁 ハムときゅうりのサラダ からあげ フルーチェ	ごはん シチュー 切り干し大根 豆腐ハンバーグ	ごはん みそ汁 いんげんの肉巻き ひじき煮 春雨サラダ	ごはん みそ汁 肉野菜炒め かぼちゃいとこ煮 サラダ			