

グループホームアウル登別館 4月 献立表 山ユニット

	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
朝				ごはん 味噌汁 鶏肉と大根の煮物 ふきとごぼうと人参のきんぴら ほうれん草のなめたけ和え	ごはん 味噌汁 玉子焼き 煮豆 レタスサラダ フルーツヨーグルト	ごはん 味噌汁 かすべの煮つけ 豆腐のサラダ 昆布巻	ハン りんご モツ煮込み ほうれん草のしらす和え
昼				生姜焼き山芋丼 味噌汁 マカロニサラダ 天ぷらと大根の煮物 いちご	ごはん 味噌汁 おでん きゅうりの酢の物 焼ホッケ	スパゲティ スープ サラダ	ごはん 味噌汁 ホットコックのキャベツ添え 青しその味噌ロール巻き
夕				ごはん シーフードシチュー 麻婆茄子 ほうれん草とシーチキンのサラダ	ピラフ ビーフシチュー いちごヨーグルト レタスのドレッシングサラダ	ロコモ サラダ もやしドレッシング和え ハイン	ごはん 味噌汁 麻婆茄子 八宝菜 ニラレバ
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ごはん 味噌汁 ししゃもの大根おろし和え 松前漬 ほうれん草の舞茸のソテー パナナヨーグルト	ゆかりごはん 味噌汁 餃子 煮豆 白菜サラダ	ごはん 味噌汁 焼きししゃも 納豆のめかぶ和え 大根の煮物	ごはん 味噌汁 焼鮭 おくら いか サラダ	ごはん 味噌汁 ふきと天カマの生姜煮 ジャーマンホト 鮭 フリン	十六穀ごはん 味噌汁 卵焼き 五目煮 焼鮭	ハン 目玉焼き ホッキサラダ ウィナー フルーツ
昼	混ぜごはん 味噌汁 シュウマイ 麻婆春雨 三つ菜のお浸し	雑穀カレーから揚げのせすー めかぶ サラダ	親子丼 味噌汁 春雨サラダ 小松菜の胡麻和え	スパゲティホリタン スープ フルーツ	カレーライス ニラ玉スープ シーチキンと春菊のサラダ	豆ごはん 味噌汁 エビマカロニ 青梗菜の炒め物	ごはん 餃子スープ 煮物 サラダ 野菜炒め
夕	ごはん わかめスープ 焼そば 白身魚 ひじき	うどん ちらし寿司 長芋の青しそ和え	ごはん 味噌汁 マグロと天カマの生姜煮 茄子のみぞれ和え トマト	ちらし寿司 天カマのスー トマトとキャベツの炒め物 鶏肉のマヨネーズ いちご	ごはん カレースープ 酢豚 きんぎょの煮つけ 水菜のサラダ みかん	ごはん 若芽梅スープ ニラの玉子とし 豚肉炒め ハインサラダ	おじや 若芽スープ 茄子の麻婆炒め ところてん 鮭 フルーツトマト
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ごはん 味噌汁 焼鮭 もやしサラダ 数の子松前漬 フルーツヨーグルト	雑炊 味噌汁 赤魚の煮つけ 卵焼き きんぴら五膳	ごはん 味噌汁 赤魚の粕漬け ハム入り卵焼き サラダ 佃煮	納豆ごはん 味噌汁 ハンバーグ 白菜のお浸し さしみこんにやく ヨーグルト	ごはん 味噌汁 カニ入り卵焼き 焼きホッケ フルーツヨーグルト	ごはん 味噌汁 納豆 ミートボール りんごと白菜のサラダ いちご	ごはん 味噌汁 焼魚 大根サラダ そうめんサラダ
昼	カレーライス スープ サラダ フルーツ	手延べ素麺(キュウリトマト添え) いなり寿司 三つ菜のお浸し 大根と天カマの煮物	からあげ卵とじ丼 ならときのこのスープ 水菜のポン酢和え	シチュー スープ フルーツ	舞茸ごはん 味噌汁 シーチキンとニラ炒めホソ酢和え 大根と人参の煮しめ フルーツ	しゃぶしゃぶ ごはん 味噌汁 いちご	ごはん 味噌汁 ハンバーグ ほうれん草のお浸し じゃがいもの煮物
夕	ごはん 味噌汁 豚の角煮 天カマの煮物 大根サラダ	ごはん 味噌汁 焼肉 ほうれん草のお浸し 茄子味噌炒め フルーツヨーグルト	ピラフ 豆腐スープ ジャーマンホト 白菜サラダ	鶏そぼろ丼 キャベツのスープ 春雨と茄子の麻婆風炒め ラーメンサラダ	キーマうどん スープ 麻婆豆腐 サラダ	ごはん シチュー 水菜サラダ	ごはん ニラスープ 麻婆豆腐 鯖ときゅうりの酢の物 餃子
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ごはん 味噌汁 鶏肉の炒め物 白菜のお浸し ひじきの煮物	ごはん 味噌汁 麻婆春雨 しそ大根おろしミートボール フルーツ	ごはん 味噌汁 ソイの照り焼き 卵焼き ひじきの煮物 サラダ	ハン(チョコクロワッサン、クリームパン) 海苔卵焼き マカロニトマト ほうれん草とベーコンのバター炒め 人参セリ	ハン スープ 南瓜コロッケ 目玉焼き 煮豆	ごはん 味噌汁 竹の子と鶏肉の煮物 焼鮭 佃煮	ごはん 味噌汁 焼鮭 卵焼き ひじきの煮物 サラダ
昼	ごはん 味噌汁 つくねハンバーグ風焼(キャベツ添え) しょうゆ味スパ炒め キュウリの酢の物	ごはん 味噌汁 切干大根 糠さんま焼おろし添え 茶巾煮	海鮮おじや わかめスープ しいたけのあんかけ煮 きゅうりとミートボール	ごはん 味噌汁 しゃぶしゃぶ(ラム) 高野豆腐の煮物 麻婆豆腐	ごはん スープ 豚の角煮 水菜のせ ホワイトスパーク サラダのあんかけ	ごはん 味噌汁 肉じゃが ほうれん草と人参の白和え レタスマトアスパラサラダ	ごはん 味噌汁 筑前煮 南瓜煮 冷奴
夕	カレーライス お吸い物 まぐろの煮物 ほうれん草のお浸し	ごはん オニオンスープ マンカッパスタ添え ほうれん草のツナサラダ いちご	生姜焼きとろろ丼 味噌汁 茄子の胡麻和え 水菜のマヨネーズ和え 苺	ごはん ホワイトシチュー 水菜サラダ	ごはん 味噌汁 焼鮭 アスパラベーコンのバター炒め たけのこの刺身	ごはん 味噌汁 ひれかつ 茄子の油炒め	ごはん ワンタンスープ 焼そば 豆腐サラダ いちご
	26	27	28	29	30		
朝	ハン オレンジジュース シーフードミニエ スクランブルエッグ トマト	ごはん 味噌汁 焼鮭 シュウマイ マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 宗八刈きのご炒め 大根とキュウリの明太サラダ	ハン スープ 目玉焼き ハム サラダ いよかん	ごはん わかめスープ ホックチャップ シーチキンサラダ 肉シュウマイの野菜あんかけ		
昼	ごはん 味噌汁 肉じゃが 焼さんまみぞれあんかけ レタスカニカマサラダ	中華丼 スープ ヨーグルト(オレンジ)	カレーライス スープ 切干大根 白桃ヨーグルト	肉うどん 五目酢ごはん 白菜のお浸し 白桃ムース	チャーハン ホトフ もやしとピーマンのサラダ パイナップル		
夕	ごはん 味噌汁 ジャーマンホト ほうれん草のおひたし 昆布巻き	ごはん 味噌汁 豚肉の炒め物 ごぼうの煮物 きゅうりの酢の物	ごはん 味噌汁 コロッケ 酢の物 サラダ	ごはん 味噌汁 茄子の素揚げ もやしの玉子とし 小松菜ツナ和え	ナポリタンスパゲティ スープ キュウリ明太サラダ オレンジヨーグルト		