

グループホームアウル登別館 山ユニット 3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
朝						ごはん・みそ汁 焼き魚 きゅうりともずくの和え物 ペンネのサラダ	ごはん・みそ汁 漬け物 ウィンナーと玉子焼き はんぺんとハムのサラダ
昼						チャーハン・鶏がらスープ お肉のケチャップ和え 大根の煮物 人参とシーチキンサラダ	ごはん クリームシチュー きゅうり入りマッシュポテト きのこのバターソテー
夕						ごはん・みそ汁 揚げ出し豆腐 はんぺんサラダ キャベツと豚肉炒め	ごはん・みそ汁 ひじきの煮物 鶏肉のみぞれ煮 アスパラバター炒め
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ごはん・みそ汁 焼き鯖 切り干し大根 春雨サラダ	炊き込みご飯・みそ汁 なすびの和え物 うどんサラダ 漬け物	ごはん・みそ汁 赤魚焼き 里芋と厚揚げの煮物 ベーコンときゅうりのサ ラダ	ごはん・みそ汁 塩鯖 玉子焼き 天カマとひじきの炒め煮	ごはん・みそ汁 牛肉と玉ねぎの炒め物 玉子焼き 漬け物	ごはん・みそ汁 ほっけ 玉子焼き フルーチェ	ごはん・みそ汁 きんぴらごぼう ミートボール 玉子焼き マカロニサラダ
昼	ちらし寿司 すまし汁 玉ねぎのサラダ エビフライ きんぴらごぼう	ごはん・みそ汁 白菜と天カマの中華炒め 肉じゃが	ごはん・みそ汁 牛すき煮 鯖大根 カボチャサラダ	カレーライス ワカメの卵スープ 春雨サラダ なすびの炒め物	ごはん・みそ汁 鶏肉のガーリック炒め きんぴらごぼう スパゲッティサラダ	ハッシュドビーフ 鶏と茄子の炒め物 いんげんの胡麻和え エノキと卵スープ	コーンピラフ 卵スープ キャベツと春野菜サラダ やしそば 鶏肉コロコロ焼き
夕	ごはん・みそ汁 天カマとキャベツの煮ひた し 茄子と豚肉の大根おろし 和え ごぼうサラダ	ごはん・みそ汁 すき焼き 麻婆豆腐 春雨サラダ	きのこの炊き込みご飯 みそ汁 揚げ出し豆腐の餡かけ 里芋と煮豆の煮物 パイナップル入りヨーグル ト	ごはん・みそ汁 カツとじ もやしサラダ 揚げ出し豆腐	ごはん・みそ汁 うま煮 焼肉 マカロニサラダ	ごはん・みそ汁 いんげんの煮物 クリームコロッケ 手羽と大根煮	ごはん・みそ汁 豚肉と玉ねぎの塩炒め はんぺんと天カマの煮物 マカロニサラダ
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ごはん・みそ汁 豚肉玉子とじ 大根の煮物 玉子サラダ	ごはん・みそ汁 アスパラベーコン スパゲッティサラダ お肉と卵和え	ごはん・みそ汁 目玉焼き 納豆 もやしサラダ	ごはん・みそ汁 ナポリタン 茹で卵 焼き鯖 漬け物	ごはん・みそ汁 西京焼き 春雨の酢もの さつまいもと豆の甘煮	ごはん・みそ汁 焼き鯖 アスパラベーコン さつまいも煮	ごはん・みそ汁 目玉焼き おから マッシュポテト
昼	ごはん・みそ汁 牛肉の炒め物 里芋の煮物 春雨サラダ	まぜご飯 温うどん もやしときゅうりの酢サ ラダ ブルコギ	カレーライス アジフライ もやしナムル わかめスープ	炊き込みご飯 みそ汁 酢豚風唐揚げ スパゲッティサラダ 漬け物	炒飯 温うどん 春雨サラダ 厚揚げの煮物 白菜の漬物	ごはん・みそ汁 チキンと洋風野菜のオー ロラ炒め ツナとレタスのサラダ アスパラと玉ねぎのスク ランブルエッグ	ごはん・みそ汁 ふきと天カマの煮物 ひじき煮 牛肉の炒め物
夕	ごはん・みそ汁 カツの玉子とじ マカロニサラダ ちくわと大根と里芋の煮物	ごはん・卵スープ ちゃんちゃん焼き ほうれん草のなめ茸和え もやしとハムの中華サラダ	ごはん・みそ汁 ひじき煮 キムチ味の豚肉 カボチャ煮	ごはん・みそ汁 麻婆豆腐 青椒肉絲 さつまいもの煮物	ごはん・みそ汁 シチュー もやしサラダ フルーチェ	ご飯・すまし汁 コロッケの玉子煮 鯖大根 そばろ	ごはん・みそ汁 お肉の野菜巻き はんぺんサラダ きのこのソテー
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ごはん・みそ汁 焼き鯖 里芋の煮物 もずくとちくわの酢もの	ご飯 ニラと卵のスープ 野沢菜の漬物 焼き鯖 なすのみそ炒め	ごはん・みそ汁 焼き鯖 ひじき煮 スクランブルエッグ	ごはん・みそ汁 玉子焼き 肉じゃが マカロニサラダ	ごはん・みそ汁 玉子焼きとベーコン もずくときゅうりの酢もの ポトフ	ごはん・みそ汁 つみれと天カマの煮物 マカロニサラダ 春雨酢もの たくあん	ごはん・みそ汁 塩鯖焼き うま煮 卵サラダ
昼	カレーライス みそ汁 きゅうりの和風和え みかんヨーグルト	ごはん・みそ汁 青椒肉絲 ピーマンと玉ねぎのトマト ソース炒め ほうれん草のサラダ	天井 かしわうどん ゴボウサラダ ミートボール	ごはん 水菜中華スープ おでん風 焼きビーフン もやし中華サラダ	ごはん・みそ汁 鶏肉とピーマンのトマトあ んかけ さつまいも煮 キャベツと昆布の炒め物	ごはん・みそ汁 なすびの和風炒め エビフライ 白身魚フライ	親子丼 温うどん さつまいも・豆 バナナヨーグルト
夕	ごはん・みそ汁 鶏カツ煮 鶏と里芋の煮物 カボチャのいとこ煮	ごはん・みそ汁 里芋の煮物 チキンカツの甘たれ和え ももヨーグルト	ごはん・みそ汁 肉じゃが 鶏肉と洋風野菜のトマト煮 マカロニサラダ	お寿司 卵スープ ハンバーグ カボチャ煮 もやしのナムル	ごはん 玉子とにらのスープ 春雨サラダ 大根の煮物 茄子のあんかけ	ごはん・みそ汁 お魚の玉子とじ 焼肉 ペンネのサラダ	ごはん・みそ汁 牛肉焼き カニカマサラダ カボチャ煮
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ごはん・みそ汁 焼き鯖 肉団子のケチャップ和え 春雨サラダ	ごはん・みそ汁 塩鯖焼き 茹で卵 千切り大根 マカロニサラダ	ごはん・みそ汁 玉子焼き ブルコギ イタリアンサラダ	ごはん・みそ汁 金平ごぼう スパゲッティサラダ 春巻き	ごはん・みそ汁 ニラの玉子とじ 里芋のひき肉あんかけ煮 もやしときゅうりの酢の物	ごはん・みそ汁 だし巻き卵とベーコン 玉ねぎのサラダ 大根煮	ごはん・みそ汁 カボチャ煮 野菜のスープ風煮込み 焼き鯖
昼	ごはん わかめスープ 焼きそば 餃子 大根のそばろ煮	混ぜご飯 もやしと卵スープ スパゲッティサラダ 肉団子と野菜のクリーム 煮	ごはん・みそ汁 レンコンの金平 カボチャのいとこ煮 春雨の酢の物	ごはん・みそ汁 青椒肉絲 春雨サラダ 根菜の煮物	ご飯 にゅう麺 きゅうりとツナサラダ 茄子ときこの中華炒め 鶏肉の甘酢あんかけ	ご飯・卵スープ きのこたちのバターソテー 焼肉風ブルコギ 小松菜と人参のサラダ	ご飯・水餃子スープ アスパラとお肉炒め ほうれん草のなめ茸和え 鯖大根
夕	カレーライス 玉ねぎスープ キャベツサラダ フルーチェ	ごはん・みそ汁 豚肉と白菜の焼肉風炒め ブロックリーとアスパラの あんかけ 豆腐のモズク和え	ごはん・みそ汁 カツの玉子とじ マカロニサラダ ゴボウ煮	ごはん・みそ汁 ホッケ焼き もやしと豚肉炒め シチュー	ごはん・みそ汁 マカロニサラダ 手羽先と大根の煮物 白身魚とエビフライ	ごはん・みそ汁 肉団子の酢豚風 クリーム煮 焼き鯖	ごはん・みそ汁 銀鱈のみりん漬け焼き キャベツの煮びたし ほうれん草の胡麻和え
	31						
朝	ごはん・みそ汁 鯖みそ フキと厚揚げの煮物 春雨サラダ						
昼	コーンバターごはん 暖かい素麺 ソーセージとキャベツのコン ソメ炒め サツマイモサラダ						
夕	ごはん・みそ汁 豚肉と玉ねぎの炒め物 もやしのナムル カボチャ煮						