

グループホームアウル登別館 山ユニット 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
朝				ごはん・みそ汁 焼き魚 肉団子和風煮 トマトの中華サラダ	ごはん・みそ汁 鯖のみそ煮 うま煮 もずくの煮物	ごはん・みそ汁 鯖の塩焼き 切り干し大根 ほうれん草のなめ茸和え	ごはん・みそ汁 カツの玉子とし 人参サラダ たくあん
昼				ごはん・みそ汁 マカロニサラダ 鯖と天カマの煮物 シーフードシチュー	鶏めし ワカメうどん 茄子とトマト煮 厚揚げと玉ねぎの塩焼き ブロッコリーとシーチキン のサラダ	まぜご飯・みそ汁 揚げ出し豆腐 野菜のトマト煮 オクラとモズクサラダ	カレーライス・みそ汁 ギョーザ 小松菜とベーコン炒め さつまいも甘煮
夕				ごはん・みそ汁 ひじきの煮物 オクラ納豆和え メンチカツ	ごはん・みそ汁 カツとし 天カマ もずく	ごはん・みそ汁 もやしのナムル 人参しりしり チキンカツの甘酢あんか け	カレーうどん・ごはん 茹のみそ煮 野菜の餡かけ みかん入りヨーグルト
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ごはん・みそ汁 里芋と野菜の煮物 ほうれん草とちくわの胡麻 和え 金時豆	ごはん・みそ汁 鯖の塩焼き わかめの酢の物 カボチャの煮物	ごはん・みそ汁 目玉焼き&ミートボール カボチャ煮 春雨サラダ	ごはん・みそ汁 目玉焼き スパゲティサラダ カブときゅうりの浅漬け	ごはん・みそ汁 オクラ納豆 マカロニサラダ 鯖の塩焼き・漬物	ごはん・みそ汁 目玉焼き 鶏と玉ねぎ スパゲティサラダ	ごはん・みそ汁 目玉焼き・ソーセージ もやしのナムル フルーチェ
昼	寿司 きのこスープ スパゲティ ザンギ エビフライ	ごはん・トマトスープ 照り焼きチキン サツマイモの甘煮 なめたけおろし	きのこご飯・水菜スープ サツマイモサラダ やきそば	ごはん・みそ汁 イカと大根の煮物 卵と油揚げの煮物 煮豆	ごはん・みそ汁 鶏照り焼き フキと天カマの煮物 きゅうりとツナのサラダ	ごはん・みそ汁 カブの浅漬け シチュー 果物	混ぜご飯 カレーうどん 長芋オクラの梅和え ほうれん草の胡麻和え
夕	ごはん・みそ汁 から揚げの卵とし コールスローサラダ ナポリタン	ごはん・みそ汁 鶏肉あんかけ ちくわとツナのサラダ フキの煮物	ごはん・みそ汁 さつま揚げとキャベツの煮 物 茄子と鶏肉の甘酢あんか け 揚げ豆腐焼き	ごはん・みそ汁 牛肉とニンニクの芽炒め 豆腐と揚げの煮物 春雨サラダ	カレーライス 豆腐と生姜昆布和え トマトスープ 桃の缶詰	ハヤシライス 卵スープ 野菜の炒め物4種合わせ	ごはん・みそ汁 ジンギスカン ニンジンしりしり きゅうりの浅漬け
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ごはん・みそ汁 人参サラダ 茄子と鶏肉煮 オクラ納豆	ごはん・みそ汁 里芋煮 きゅうりの漬物 もずく酢 豆	ごはん・みそ汁 鶏手羽煮物 ごぼうサラダ サバ	ごはん・みそ汁 目玉焼き&ベーコン ちくわともやしサラダ 天カマの金平	ごはん・みそ汁 焼き鯖 ひじき煮 きゅうりとカニカマサラダ	ごはん・みそ汁 サバ煮 にら玉 ポテトサラダ	ごはん・みそ汁 目玉焼き&ベーコン ほうれん草とベーコン かぼちゃときゅうりのサラ ダ
昼	寿司・みそ汁 タコ焼き ポテトサラダ	コーンご飯・みそ汁 揚げ出し豆腐と茄子の大 根おろしソース 牛カルビ焼き 白菜の酢もの	ごはん・みそ汁 回鍋肉 カボチャと里芋の煮物 春雨サラダ	ごはん・卵スープ シチュー きゅうりとツナのサラダ きのこベーコンバターソ テー	ごはん・みそ汁 肉団子のクリーム煮 キャベツと天カマの煮びた し 揚げ出し豆腐	ごはん・みそ汁 ビーフン 肉団子のトマト煮 きゅうりとツナのサラダ	コーンご飯・ワタンスー プ 焼きそば 茄子のおろしソース和え キャベツとシーチキンのサ ラダ
夕	ごはん・みそ汁 メンチカツ 肉じゃが カブの漬物	ごはん・みそ汁 海老カツ クリーム煮 キャベツと天カマの煮びた し	ごはん・みそ汁 唐揚げ カニカマサラダ カボチャ煮	昆布ご飯・みそ汁 鶏肉と野菜あんかけ 春雨サラダ フキの煮物	ごはん・みそ汁 煮物 ジンギスカン マカロニサラダ	カレーライス・みそ汁 もやしとハムのナムル 餃子	ごはん・みそ汁 かすべ もずくの酢もの カボチャのいとこ煮
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ごはん・みそ汁 揚げ豆腐のなめ茸和え 根菜の煮物 スパゲティサラダ	ごはん・みそ汁 豚肉の塩コンショウ炒め 春雨サラダ きんぴらごぼう	ごはん・みそ汁 ホッケ うま煮 ポテトサラダ	ごはん・ポトフ風コンソメスー プ 煮物 マカロニサラダ 豆腐ともずく	ごはん・みそ汁 ししゃも 筑前煮 ちくわとほうれん草の和え 物	ごはん・みそ汁 サバの味噌煮 マカロニサラダ カボチャ煮	ごはん・みそ汁 だし巻き卵 人参サラダ マカロニサラダ
昼	ごはん・みそ汁 鶏肉のトマト煮 春雨サラダ ほうれん草の和え物	ごはん・みそ汁 酢豚 きのこベーコンのマヨポ ン きゅうりの梅干し和え	ごはん・みそ汁 はんぺんとお根のおでん 風 キャベツの塩昆布和え 鶏むね肉のトマト煮	昆布ご飯・うどん 肉野菜炒め 洋風おでん きゅうりともやしの和風和 え	お赤飯・みそ汁 ミートボールの甘酢煮 カボチャ煮 きゅうりと豆腐の梅なめた け和え	ごはん・みそ汁 牛肉とネギの中華炒め なめ茸とお根おろしの和 え物 バンバンジー	炒飯・コーンスープ 焼きそば 煮物
夕	ごはん・みそ汁 牛肉と玉ねぎの炒め物 ひじきと糸こんにゃく煮 マカロニサラダ	ごはん・みそ汁 鶏の照り焼き キャベツとアラスカの炒め 物 サツマイモサラダ	カレーライス・福神漬け 白身のフライ ちくわときんぴらごぼう	きのこご飯・みそ汁 煮込みハンバーグ 和風肉じゃが もやしのナムル フルーツ	ごはん・みそ汁 厚揚げ豆腐のきのこソー ス ブルコギ 春雨サラダ	ごはん・みそ汁 揚げ出し豆腐 人参しりしり 小松菜とベーコン炒め	ごはん・みそ汁 つくね団子のあんかけ スパゲティサラダ 春巻き
	26	27	28	29	30	31	
朝	ごはん・みそ汁 厚焼き玉子 卵の花 ヒジキ煮	ごはん・みそ汁 目玉焼き 切り干し大根 きゅうりとハムのサラダ	ごはん・みそ汁 焼き鯖 きんぴらごぼう 鶏肉の煮物	ごはん・みそ汁 焼き鯖 カボチャ煮 スパゲティサラダ	ごはん・みそ汁 焼き鯖 ちくわときゅうりのサラダ 野菜の煮物	ごはん・みそ汁 厚焼き玉子 オクラ納豆 スパゲティサラダ	
昼	コーンご飯 みそラーメン ジャガイモとキャベツのサ ラダ 鶏ときのこの照り焼き	たらこおにぎり えのきと卵のスープ 焼きそば 揚げ豆腐のきのこあんか け きゅうりとツナサラダ	ごはん・みそ汁 チキンのクリーム煮 揚げ豆腐の味ぼん焼き 大根ときゅうりのサラダ	お弁当	筍ご飯 わかめうどん 鶏肉のあんかけ炒め もやしナムル	ごはん・みそ汁 ジンギスカン フキと天カマの煮物 漬物	
夕	ごはん・みそ汁 ハンバーグソテー カボチャ煮 春雨サラダ	お弁当	ごはん・みそ汁 唐揚げと野菜のトマト煮 キャベツとウインナーの卵 和え きゅうりとツナサラダ	ごはん・みそ汁 鯖大根煮 スパゲティサラダ 鶏肉煮	カレーライス コンソメスープ きゅうりのサラダ フルーチェ	ごはん・みそ汁 鶏肉と野菜のあんかけ もやしサラダ 里芋の煮物	