

グループホームアウル登別館 海ユニット 4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 焼き鮭 小松菜のなめ茸和え もずく酢のきゅうり和え	ごはん・みそ汁 焼き鯖 里芋の煮物 もやしの和え物	ごはん・みそ汁 目玉焼き 揚げナスの煮浸し ツナときゅうりのサラダ	ごはん・みそ汁 チキンカツの甘酢あんかけ ひじき煮 もやしのナムル	ごはん・みそ汁 焼き鮭 野菜のバター炒め きゅうりのサラダ	ごはん・みそ汁 タイのみりん漬け 厚焼き玉子 里芋の煮物
昼		カレーライス コンソメスープ ポテトサラダ ブルーチェ	ごはん・みそ汁 大根と豚肉の炒め物 カボチャ煮 きゅうりの酢の物	ごはん・みそ汁 餃子 小松菜のからし和え 漬け物	ごはん・みそ汁 白身魚のフライ ほうれん草のバター炒め 冷奴	ごはん・みそ汁 煮豚 アスパラ炒め ごぼうサラダ	親子丼・みそ汁 春雨の中華サラダ カボチャのいとこ煮
夕		ごはん・みそ汁 ブルコギ ほうれん草のお浸し ペンネ(ミートソース)	ごはん・みそ汁 回鍋肉 にら玉 マカロニサラダ	ごはん・みそ汁 牛肉の煮物 金平ごぼう サツマイモサラダ	ごはん・みそ汁 エビフライ マカロニサラダ 手羽の煮物	ごはん・中華スープ 肉野菜炒め ツナとちくわのサラダ きゅうりとわかめの酢の物	ごはん・みそ汁 牛カルビ 茄子とピーマンの煮浸し 金平ごぼう
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ごはん・みそ汁 赤魚のみりん漬け 小松菜のお浸し スクランブルエッグ	ごはん・みそ汁 焼き魚(鮭) ミートボール 煮物	ごはん・みそ汁 焼き魚(鯖) ほうれん草の玉子とし 白菜と大根の酢漬け	ごはん・みそ汁 焼き魚(鯖) はんぺんサラダ ブロッコリーとベーコンの 炒め物	ごはん・みそ汁 焼き魚(鮭) カボチャのいとこ煮 茄子の南蛮	ごはん・みそ汁 焼き魚(鯛) もずく 冷奴	ごはん・みそ汁 ウインナーと野菜の炒め物 焼き魚(ほっけ) 煮物
昼	ごはん・みそ汁 野菜たっぷりジンギスカン さつまいものバター炒め 茄子の南蛮漬け	ごはん・みそ汁 回鍋肉 アスパラのバター炒め ほうれん草の和え物	ごはん・みそ汁 手羽中の煮物 浅漬け マカロニサラダ	ごはん・みそ汁 ザンギ 春雨の中華和え ポテトサラダ	オムライス コンソメスープ はんぺんサラダ	ごはん・みそ汁 エビフライ 茄子とピーマンの煮浸し もやしの和え物	ごはん・みそ汁 鶏のクレイジーソルト焼き 茄子とピーマンの煮浸し アスパラ炒め
夕	ごはん・みそ汁 麻婆豆腐 卵の花 マカロニサラダ	ごはん・みそ汁 八宝菜 はんぺんサラダ 玉子豆腐	ごはん・みそ汁 酢豚 きゅうりの塩昆布和え 野菜のバター炒め	ごはん・みそ汁 カツの玉子とし ツナ和え ごぼうサラダ	ごはん・みそ汁 牛肉煮込み もやしのナムル きゅうりの塩昆布和え	ごはん・みそ汁 豚肉うまだれ フキの鯖煮込み ほうれん草とツナ和え	ごはん・みそ汁 唐揚げ・ポテト マカロニ・チョレギサラダ
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ごはん・みそ汁 キャベツとじゃこのピリ辛煮 里芋の煮物 厚焼き玉子	ごはん・みそ汁 スクランブルエッグ カボチャ煮 野菜の酢豚煮	ごはん・みそ汁 鯖のみそ漬け焼き 金平ごぼう 玉子焼き	ごはん・みそ汁 焼き魚(鮭) タケノコとフキの煮物 野菜の酢漬け	ごはん・みそ汁 鯖の塩焼き 冷奴 玉子焼き	ごはん・みそ汁 焼き魚(鮭) 野菜の酢豚	ごはん・みそ汁 焼き魚(鯖) 里芋とひらたけの煮物 キムチの漬物
昼	ごはん・きのこ汁 ジンギスカン 春雨サラダ 具だくさん煮物	おいなりさん・みそ汁 ハンバーグ マカロニソテー 茄子の南蛮漬け	ごはん・みそ汁 豚とピーマンのみそ炒め 揚げ納豆 切り干し大根	ごはん・コンソメスープ ささみのレモン煮 もやしのナムル ミートソースのペンネ	ちらし寿司・お吸い物 チキンナゲット たくあん	カレーライス・スープ ポテトサラダ 漬け物	ごはん・みそ汁 大根の豚肉煮物 小松菜和え きゅうり・みょうが漬物
夕	ごはん・みそ汁 塩だれ豚レタス炒め スパゲッティサラダ 大根の煮物	ごはん・みそ汁 牛丼・きゅうりの漬物 ポテトサラダ	ごはん・みそ汁 ポークチャップ 煮物	ごはん・みそ汁 ミートグラタン 煮豚 アスパラのバター炒め	ごはん・みそ汁 肉巻き ほうれん草の胡麻和え きゅうりの塩昆布和え	ごはん・みそ汁 鶏大根 コールスローサラダ レンコンの金平	ごはん・みそ汁 肉団子の甘酢あんかけ ほうれん草の磯和え 煮玉子
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ごはん・みそ汁 唐揚げ 切り干し大根 きゅうりの塩昆布和え	ごはん・みそ汁 ポテトサラダ 大根金平 ウインナーとブロッコリーの ソテー	ごはん・みそ汁 カツの玉子とし キャベツときゅうりのサラダ フキとこんにゃくの煮物	ごはん・みそ汁 焼き魚(ほっけ) 大根の煮物 スパゲッティサラダ	ごはん・みそ汁 煮物(ふき) ウインナーとちくわの炒め 物 鯖みそ	ごはん・みそ汁 煮物(里芋) 焼き魚(鮭) カボチャサラダ	ごはん・みそ汁 焼き魚(鯖) 金平ごぼう きゅうり・かにかまのもずく 酢
昼	お赤飯・みそ汁 金平ごぼう 野菜の餡かけ 杏仁豆腐	ごはん・みそ汁 豚の角煮 はんぺんサラダ ナポリタン	ごはん・みそ汁 ジンギスカン 白菜ツナ煮 春雨サラダ	ピザ・ポトフ サラダ さつまいも煮	ごはん・みそ汁 唐揚げ ポテトサラダ ひじき煮	ごはん・みそ汁 親子煮 切り干し大根 きゅうりのさっぱり漬け	ごはん・みそ汁 ジンギスカン ポテトサラダ ナスの煮浸し
夕	ごはん・みそ汁 麻婆茄子 ペンネナポリタン ふろ吹き大根	ごはん・みそ汁 牛肉ブルコギ マカロニサラダ 切り干し大根	ごはん・みそ汁 回鍋肉 フキの煮物 ごぼうサラダ もやしのナムル	ごはん・みそ汁 金平 野菜炒め ジャガイモの煮物	ごはん・みそ汁 肉じゃが はんぺんサラダ 冷奴	ごはん・みそ汁 青椒肉絲 大根金平 ほうれん草のお浸し	ごはん・みそ汁 かぼちゃグラタン 豚みそ焼き ほうれん草和え
	28	29	30				
朝	ごはん・みそ汁 煮物 麻婆豆腐 焼き魚(鮭)	ごはん・みそ汁 鯖の塩焼き ポテトサラダ 玉子焼き	ごはん・みそ汁 焼き魚(鮭) 納豆 きゅうりの梅和え				
昼	ごはん・みそ汁 茄子とピーマンのみそ炒め フキの煮物 はんぺんサラダ	オムライス・スープ マカロニサラダ 寒天ゼリー	ごはん・みそ汁 チキン焼き しらすのペペロンチーノ カボチャ胡麻和え				
夕	ごはん・みそ汁 餃子・キャベツ 春雨サラダ 小松菜の胡麻和え	ごはん・みそ汁 厚揚げの煮物 ペンネ(トマト) 酢の物(もずく)	ごはん・みそ汁 厚揚げの煮物 煮物(肉団子) ポテトサラダ				
朝							
昼							
夕							