

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
朝				ごはん・みそ汁 ネギ入り玉子焼き 金平 マカロニサラダ	ごはん・みそ汁 スクランブルエッグ 野菜炒め つけもの	ごはん・みそ汁 チキンカツ甘酢あんかけ いか天 具だくさん煮物	ごはん・みそ汁 ウインナーケチャップ炒め 里芋の煮物 ごぼうサラダ
昼				ごはん・みそ汁 餃子 オクラのサラダ ひじき煮	ごはん・みそ汁 豚しゃぶ じゃがいも・ウインナー炒め ナポリタンサラダ	キーマカレー・スープ もやしサラダ プリン	ごはん・みそ汁 ごぼうの豚肉炒め ポテトサラダ ブロッコリーと卵炒め
夕				ごはん・みそ汁 メンチカツ きゅうりのもずく酢 もやしのナムル	ごはん・みそ汁 豚キムチ 大根煮物 子和え	ごはん・みそ汁 チキン照り焼き風 カボチャサラダ カブときゅうりの漬物	ごはん・みそ汁 チキンきのこチーズ焼き ふき・あげの煮物 サラダ
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ごはん・みそ汁 厚焼き玉子 鯖の塩焼き オクラとモズクの和え物	ごはん・みそ汁 焼き魚 冷奴 カボチャのあずき煮	ごはん・みそ汁 煮物 ウインナーとちくわのケチャップ炒め	ごはん・みそ汁 玉子焼き ふきとたけのこの煮物 カボチャサラダ	ごはん・みそ汁 ししゃも 冷奴 小松菜とベーコン炒め	ごはん・みそ汁 鯖の塩焼き きゅうりと白菜の浅漬け 山芋のサラダ	ごはん・みそ汁 トマト肉団子 カニカマの煮物 サラダ
昼	ごはん・みそ汁 チキンカツ(タルタルソース) 切干大根 はんぺんサラダ	おすし お吸い物	ごはん・みそ汁 豚の照り焼き 茄子の南蛮漬け 海鮮ビーフン	炊き込みご飯 中華スープ 餃子 ナスの煮浸し 里芋の煮物	ごはん・みそ汁 エビチリ チーズつくね フキの煮物	ごはん・みそ汁 野菜の餡かけ コールスローサラダ アスパラ炒め	ごはん・みそ汁 ジンギスカン スパゲッティサラダ きゅうりの浅漬け
夕	ごはん・みそ汁 プルコギ もやしのナムル 金平ごぼう	ごはん・みそ汁 鶏大根 ポテトサラダ きゅうりの昆布和え	ごはん・みそ汁 牛肉炒め カブの酢漬け 白菜の煮物	ごはん・みそ汁 鶏肉のトマト煮込み きゅうりとわかめの酢の物 かに玉餡かけ	ごはん・みそ汁 プルコギ サラダ レンコンの煮物	ごはん・みそ汁 チキンホワイトソースがけ 水菜サラダ きのこソテー	ごはん・みそ汁 卵とじ 金平ごぼう もやしのナムル
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ごはん・みそ汁 筑前煮 カレイの煮つけ きゅうりと塩昆布の和え物	ごはん・みそ汁 里芋の煮物 厚焼き玉子 ごぼうサラダ	ごはん・みそ汁 焼き魚(ほっけ) 冷奴 きゅうりと沢庵のサラダ	ごはん・みそ汁 鯖の塩焼き ポテトサラダ 切干大根	ごはん・みそ汁 鯖の塩焼き ナスの煮浸し 塩焼きそば	ごはん・みそ汁 赤魚の西京焼き コールスローサラダ ミートペンネ 漬物	ごはん・みそ汁 鯖の塩焼き アスパラベーコン レタスサラダ
昼	すし メンチカツ ポテトサラダ フルーチェ	ごはん・みそ汁 みそ炒め マカロニサラダ タケノコと鯖の炒め物	ごはん・みそ汁 チキンカツ&エビフライ ナムル いとこ煮	ごはん・みそ汁 ジンギスカン グラタン ほうれん草のなめ茸和え	ごはん・みそ汁 牛肉炒め 切干大根 茄子の南蛮漬け	カレーライス・スープ はんぺんサラダ フルーツのヨーグルト和え	ごはん・みそ汁 餃子 ポテトサラダ ひじき煮
夕	ごはん・みそ汁 牛カルビ 切干大根 小松菜ときこの和え物	ごはん・みそ汁 エビカツ 春雨の酢の物 金平ごぼう	ごはん・みそ汁 貸すべの煮つけ ジャーマンポテト カブの漬物	ごはん・みそ汁 豚バラ旨ダレ いかとじゃがいもの煮物 春雨サラダ	ごはん・みそ汁 肉団子のチーズ和え ペンネ イタリアンサラダ	ごはん・みそ汁 からあげ チヨレギサラダ きのこのペペロンチーノ	ごはん・中華スープ 野菜炒め スパゲッティサラダ もやしのナムル
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ごはん・みそ汁 天カマの煮物 ザンギの甘辛煮 ひじき煮	ごはん・みそ汁 里芋煮 マカロニサラダ 鯖のみりん漬け	ごはん・みそ汁 野菜の煮物 ウインナーとハムのケチャップ炒め 鯖の塩焼き	ごはん・みそ汁 鯖の塩焼き ポテトサラダ 金平ごぼう	ごはん・みそ汁 鯖の塩焼き きゅうりと塩昆布の和え物 里芋の煮物	ごはん・みそ汁 鯖の塩焼き ほうれん草のなめ茸和え スパゲッティサラダ	ごはん・みそ汁 そい照り漬け 玉子焼き マカロニサラダ
昼	ごはん・みそ汁 豚の生姜焼き 茄子とピーマンの煮浸し ごぼうサラダ	ごはん・みそ汁 すき焼き風煮 むげんピーマン きゅうりのサラダ	オムライス・コンソメスープ ほうれん草炒め さつまいのサラダ フルーチェ	炊き込みご飯・みそ汁 豚の角煮 もやしの中華和え 大根の酢漬け	ごはん・みそ汁 豚肉のみそ炒め 金平ごぼう アスパラ炒め	ごはん・みそ汁 ペンネ 生姜焼き カボチャ煮	ごはん・みそ汁 筑前煮 肉団子甘酢炒め きゅうりの漬物
夕	ごはん・みそ汁 鶏肉と大根の照り煮 カボチャ煮 春雨サラダ	ごはん・みそ汁 きのこのバター炒め 八宝菜 レタスのサラダ	ごはん・みそ汁 エビカツ フキの煮物 スパゲッティサラダ	ごはん・みそ汁 肉じゃが もずく酢 大根サラダ	ごはん・みそ汁 チキンソテー にら玉 きゅうりの漬物	ごはん・みそ汁 牛肉炒め ふきとたけのこの煮物 カボチャの胡麻和え	ごはん・みそ汁 鶏の照り焼き 春巻き おから
	26	27	28	29	30	31	
朝	ごはん・みそ汁 ししゃも 鶏つくね スパゲッティサラダ	ごはん・みそ汁 鯖の塩焼き 玉子焼き ひじき煮	ごはん・みそ汁 鯖の西京漬け ナス炒め 酢の物	ごはん・みそ汁 鯖の塩焼き ほうれん草の胡麻和え ポテトサラダ	ごはん・みそ汁 冷奴 にしんのみりん干し ブロッコリーとベーコンの玉子とじ	ごはん・みそ汁 マトウダイの塩だれ焼き レンコンの根菜金平 カニカマ風味玉子マカロニサラダ	
昼	ごはん・みそ汁 鶏の野菜あんかけ 海鮮ビーフン ポテトサラダ	ごはん・みそ汁 チキンナゲット キャベツのペペロンチーノ ジャーマンポテト	ナポリタン・スープ ミニおにぎり・漬物 レタスサラダ	お弁当	ごはん・みそ汁 ハンバーグ はんぺんサラダ 切干大根	お赤飯 野菜たっぷり素麺 ひじき煮 フルーツヨーグルト	
夕	ごはん・みそ汁 煮込みハンバーグ マカロニソテー いんげん炒め	お弁当 みそ汁	ごはん・みそ汁 ふき煮 コロッケ 金平ごぼう	ごはん・シチュー きゅうりとちくわのサラダ フルーチェ	ごはん・みそ汁 エビチリ もずく酢 ふる吹き大根	ごはん・すまし汁 手羽中のさっぱり煮 きゅうりの酢の物 ポテトサラダ	