

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
朝							ご飯・みそ汁 厚揚げ餡かけ 子持ちめかぶ ツナサラダ
昼							ひじきご飯 けんちん汁 手作り唐揚げ キャベツとポテトサラダ 漬物
夕							ご飯・みそ汁 ミートフライ・白身フライ 根菜とこんにゃくの煮物 モズクきゅうり
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ご飯・みそ汁 卵焼き こんにゃくのたらこ和え 茄子の煮びたし	ご飯・みそ汁 目玉焼き シーフード餡かけ 焼き鮭	ご飯・みそ汁 焼きサバ 大根のそぼろ煮 しそみそ	ご飯・みそ汁 焼き魚 オクライカ ふかひれの松前漬け 梅干し・豆	ご飯・みそ汁 大根の煮物 ツナとピーマンの和え物 煮豆 バナナ	ご飯・みそ汁 キャベツメンチ 卵焼き ポテトベーコンマヨ	ご飯・みそ汁 カレーのみりん漬け焼き キャベツの煮びたし 茄子の漬物
昼	ご飯・みそ汁 鶏じゃが コールスローサラダ バナナヨーグルト	海鮮丼	ご飯 水餃子スープ 手羽先の照り焼き 揚げ豆腐 ほうれん草のなめ茸和え	ご飯・みそ汁 おでん 鶏肉と野菜のトマト煮 ほうれん草サラダ	ご飯・みそ汁 シシャモのフライ さつま揚げ餡かけ 野菜サラダ	カレー 玉子スープ ザンギ 金平ごぼう	親子丼 温うどん 青じそきゅうりサラダ
夕	ご飯・みそ汁 焼肉風 マカロニサラダ なすびの漬物	ご飯・みそ汁 ブルコギ かぼちゃのいとこ煮 もやしナムル	ご飯・みそ汁 生姜焼き 茄子の煮びたし たなききゅうり	ご飯・みそ汁 ふき煮 かぼちゃの煮つけ 牛肉炒め	ご飯 豚汁 海鮮サラダ 甘辛鶏肉炒め	ご飯 水餃子スープ フキと天カマの煮物 漬物 もやしナムル	ご飯・みそ汁 大根と豚肉のみぞれ煮 ほうれん草のなめ茸和え アスパラベーコン
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯・みそ汁 赤魚のみりん漬け焼き 里芋の煮物 きゅうりとツナサラダ イチゴヨーグルト	ご飯・みそ汁 鶏肉とキャベツの煮びたし モズク酢 茄子の漬物 煮豆・桃入りフルーチェ	ご飯・みそ汁 焼きほっけ 鶏と玉子の炒め物 ほうれん草の胡麻和え	ご飯・みそ汁 西京焼き おでん カニサラダ	ご飯・みそ汁 焼きサバ 中華炒め 玉子と野菜サラダ	ご飯・みそ汁 銀たらの西京焼き レンコンの金平 ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 ワカサギの佃煮・梅干し 松前漬け 鶏肉のマリネ 煮物
昼	ご飯・みそ汁 ジンギスカン はんぺんサラダ 塩キャベツ 梅干し	天丼 みそ汁	鮭おにぎり きのこうどん 餃子 ツナサラダ	コーンピラフ コンソメスープ 揚げ豆腐の餡かけ 焼きビーフン わかめの酢もの	バターチキンカレー コールスローサラダ ぶどう わかめスープ	いなり寿司 豚汁 うどん コールスローサラダ 豆腐の甘酢あんかけ	ご飯 ワタンスープ ガーリック肉炒め フキと天カマの煮物 カボチャサラダ
夕	ご飯・みそ汁 手作りハムカツ ほうれん草とソーセージの 卵とじ ピーマンのツナ和え	ご飯 豚汁 アスパラベーコンのチーズ 焼き 揚げ出し豆腐	ご飯・みそ汁 チキンカツ モズク酢 カボチャサラダ	ご飯・みそ汁 さきみフライ 切り干し大根の煮物 冷やっこ	ご飯・みそ汁 ぶりの甘酢あんかけ 手羽大根 きゅうりとツナのナムル	カルピ井 みそ汁	ご飯・みそ汁 焼きほっけ マカロニサラダ レンコンと鶏肉煮
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ご飯・みそ汁 目玉焼き ウインナー シュウマイ トマト	ご飯 豚汁 茄子とピーマンのポン酢和え 焼きサバ フキと天カマの油いため	ご飯・みそ汁 焼き鮭 きゅうりの酢もの 卵焼き	ご飯・みそ汁 サバのおかか煮 カニサラダ 鶏肉とキャベツと豆腐	ご飯・みそ汁 かぼちゃのいとこ煮 キャベツの煮びたし たらこ・松前漬け・卵の花盛 り合わせ	ご飯・みそ汁 赤魚のみりん漬焼き 茄子の煮びたし スパゲティ	ご飯・みそ汁 焼き魚 大根とさば煮 ほうれん草とちくわのなめ 茸和え
昼	ご飯・みそ汁 根菜の煮物 肉団子と玉ねぎのオイス ターソース炒め 漬物	ご飯・みそ汁 海苔塩チキンカツ エビチリ コールスローサラダ	ご飯・みそ汁 卵の花 大根の煮物 もずく	ご飯・みそ汁 エビフライ・白身フライ 人参しりしり なすびの煮びたし	パンバイキング スパゲティ・ナゲット・ウイン ナーセット コールスローサラダ コンスープ フルーツ盛り	あんまん スープ ブロッコリーのクリーム煮 シーフード野菜 コールスローサラダ	ご飯 わかめスープ 高野豆腐のすり身挟み トマトペネ 春雨の酢もの
夕	ご飯・みそ汁 たらこの餡かけ 小松菜の煮びたし 煮豆・漬物	ご飯・みそ汁 エビカツ 麻婆豆腐 春雨サラダ	ご飯・みそ汁 和の食材の煮物 焼肉風 ほうれん草とちくわのなめ 茸和え	ご飯 つみれ汁 茶碗蒸し マカロニサラダ 小松菜の煮浸し	ご飯・みそ汁 肉じゃが 焼きビーフン レンコンサラダ	ご飯・みそ汁 切り干し大根 茶碗蒸し きゅうりの酢もの 魚のフライ	ご飯・みそ汁 コロケ グラタン風 大場味噌巻き フルーツ盛り
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ご飯・みそ汁 シュウマイ ウインナー 卵焼き 漬物	ご飯・みそ汁 サバの味噌煮 明太スパゲティ ほうれん草の胡麻和え 梅干し	ご飯・みそ汁 大根とはんぺんの煮物 かぼちゃ たらこ・梅干し・たくあん	ご飯・みそ汁 焼きホッケ マカロニサラダ ごぼうのそぼろ和え	ご飯・みそ汁 焼き鮭 サツマイモの煮物 キャベツとツナのサラダ りんご	ご飯・みそ汁 甘栗コロケ カニカマサラダ ほうれん草の胡麻和え	ご飯・みそ汁 赤魚焼き 白菜のあんかけ炒め 金平ごぼう
昼	温うどん シーフードピラフ ポテトサラダ かぼちゃチーズサラダ ヒジキの煮物	蟹しゃぶ ちりめんおにぎり	手巻き寿司 卵スープ	ご飯・みそ汁 ザンギ卵とじ ごぼうサラダ 長芋とオクラの酢サラダ	枝豆ごはん・みそ汁 茄子とひき肉の餡かけ ハムとコーンのサラダ パイン	ご飯・みそ汁 餡かけ野菜炒め 豚肉ともやしのあつさり煮 ちくわときゅうりの酢もの	ハッシュドビーフ もやしとキャベツの昆布和 え かぼちゃサラダたまごスー プ
夕	ご飯・みそ汁 メンチカツ レンコンサラダ シメジ炒め	ご飯・つみれ汁 豚肉ともやし炒め しば漬け 春雨サラダ 煮豆	ご飯・みそ汁 すき焼き煮 ほうれん草の胡麻和え 漬物	ハヤシライス サラダ 桃入りフルーチェ わかめスープ	ご飯・みそ汁 つくねのチーズかけ フキの油いため スパゲティサラダ	ご飯・みそ汁 一口ハンバーグ きゅうりと野菜サラダ かぼちゃ煮	カレーライス キュウリの酢物 わかめスープ 果物
	30	31					
朝	ご飯・みそ汁 焼き鮭 カレービーフン ツナサラダ	しらすご飯 みそ汁 卵焼き・たらこ キャベツとテンカマの煮物 キュウリとハムのサラダ					
昼	ラーメン チャーハン ザンギ ポテトサラダ	昆布ご飯・みそ汁 煮込みハンバーグ じゃがいものみぞれ煮 春雨サラダ					
夕	ご飯・みそ汁 かに玉 ラーメンサラダ 漬物	ご飯・みそ汁 キャベツの煮びたし スパゲティサラダ 豆腐ハンバーグ					