

グループホームアウル登別館 海ユニット 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							ごはん・みそ汁 塩鮭 スパゲッティサラダ 肉じゃが
昼							ごはん・みそ汁 鶏肉の玉子とし カボチャ煮 ごぼうサラダ
夕							ごはん・みそ汁 ハムカツ・白身魚のフライ 春雨サラダ 根菜煮物
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ごはん・みそ汁 鯖の塩焼き ナスの煮浸し 中華あんかけ	ごはん・みそ汁 ほっけ 煮物 漬物	ごはん・みそ汁 銀鱈の粕漬 たたきごぼう 茄子の漬物	ごはん・みそ汁 塩鮭 チキンナゲット ポテトサラダ	ごはん・みそ汁 ほっけ焼き フキの煮物 ニラの玉子とし	ごはん・みそ汁 塩鮭 玉子焼き 金平ごぼう	ごはん・みそ汁 銀がれいみりん焼き ツナ和え 芋煮
昼	ごはん・みそ汁 ブルコギ マカロニサラダ あずき煮	海鮮丼 豚汁	炊き込みご飯・みそ汁 ハンバーグ きゅうりの酢の物 カボチャのいとこ煮	親子丼・みそ汁 はんぺんサラダ ごぼうの煮物	ごはん・みそ汁 桜エビのふんわり天 鶏モモ肉の甘辛揚げ 海鮮マカロニサラダ	ごはん・みそ汁 ブルコギ タケノコの煮物 ナポリタンサラダ	ごはん・みそ汁 チキン南蛮 春雨サラダ レンコンの煮物
夕	ごはん・みそ汁 エビの天ぷら カボチャサラダ 里芋煮	ごはん・みそ汁 豚肉みそ炒め ほうれん草の胡麻和え おでん	ごはん・みそ汁 牛肉しょうゆ炒め 牛芋煮 わかめの酢の物	ごはん・みそ汁 鶏肉玉子とし 大根の煮物 きゅうりと昆布の漬物	ごはん・みそ汁 メンチカツ 煮物 スパゲッティサラダ	ごはん・みそ汁 鶏大根 レンコン金平 キャベツツナサラダ	ごはん・みそ汁 ジンギスカン マカロニサラダ カボチャ煮
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ごはん・みそ汁 カレーの粕漬 厚焼き玉子 スパゲッティサラダ	ごはん・みそ汁 さばみりん干し 金平ごぼう カボチャサラダ	ごはん・みそ汁 だし巻き玉子 豆腐餡かけ たくあん	ごはん・みそ汁 ほっけ パンキンサラダ ひじき煮	ごはん・みそ汁 赤魚のみりん焼き 煮物 オクラ納豆	ごはん・みそ汁 鮭 玉子焼き タラモサラダ	ごはん・みそ汁 メンチカツ フキの煮物 切干大根
昼	ごはん・みそ汁 豚のみそ炒め ひじき煮 チキングラタン	ほっともつとの天井 みそ汁	オムライス・スープ 海鮮サラダ フルーツゼリー	ごはん・みそ汁 ししゃもフライ うま煮 茶碗蒸し	コーンご飯・みそ汁 からあげ 切干大根 揚げナス	ごはん・みそ汁 鱈のきのこ餡かけ ジャガイモ・ウィンナーの チーズ炒め 肉団子のトマト煮込み	肉うどん おいなりさん カボチャサラダ
夕	ごはん・みそ汁 餃子 もずく酢 切干大根	ごはん・みそ汁 鮭フライ アスパラチーズ焼き 卵の花	ごはん・みそ汁 かつとし 塩キャベツ スパゲッティサラダ	ごはん・みそ汁 鶏肉みぞれ煮 白菜餡かけ たまごサラダ	ごはん・みそ汁 ジンギスカン レンコン金平 はんぺんサラダ	牛ステーキ弁当 みそ汁	ごはん・みそ汁 チキンマリネサラダ 鶏と根菜の旨辛煮 たらこの子と和え
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ごはん・みそ汁 鮭 ひじき煮 大根煮物	ごはん・みそ汁 ほっけ塩焼き カボチャ煮 つけもの	ごはん・みそ汁 鯖焼き 冷奴 金平ごぼう	ごはん・みそ汁 ほっけ ごぼうとこんにゃくの甘辛炒め カボチャサラダ	パン・コーンスープ スパゲッティサラダ ヨーグルト	ごはん・みそ汁 肉じゃが 切干大根 マカロニサラダ	ごはん・みそ汁 赤魚の粕漬 納豆 玉子焼き
昼	ごはん・みそ汁 鶏むねの甘酢炒め ポテトサラダ きゅうりの和え物	ごはん・みそ汁 海老カツ キャベツのサラダ 焼売	赤飯・みそ汁 鶏肉バジル焼き 卵の花 マカロニサラダ	ごはん・みそ汁 鱈の甘酢あんかけ フキとタケノコ炒め コールスローサラダ	ごはん・みそ汁 白身魚のフライ ビーフン れんこんサラダ	シーフードピラフ みそ汁 バジルチキン焼き はんぺんサラダ シシヤモ甘露煮	オムライス・スープ ほうれん草のサラダ フルーツヨーグルト
夕	ごはん・みそ汁 ハンバーグ はんぺんサラダ もずく酢	ごはん・みそ汁 のり塩チキンカツ 麻婆豆腐 煮物	ごはん・みそ汁 白身魚のフライ カボチャのいとこ煮 手羽先煮	ごはん・みそ汁 海鮮ビーフン 大根金平 もずく酢	ごはん・みそ汁 コロケ パスタ 小松菜の胡麻和え	ごはん・みそ汁 鶏肉の甘酢あんかけ 茄子の胡麻みそ和え きゅうりの漬物	ごはん・みそ汁 ブルコギ もずく酢 スパゲッティサラダ
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ごはん・みそ汁 鮭の塩焼き レンコン金平 ほうれん草のなめ茸和え	ごはん・みそ汁 塩サバ マカロニサラダ ひじき煮	ごはん・みそ汁 鯖のおかか煮 カボチャサラダ 切干大根	ごはん・みそ汁 ほっけ さつまいも煮 金平ごぼう	ごはん・みそ汁 スクランブルエッグ チキンナゲット ほうれん草の胡麻和え	ごはん・みそ汁 西京焼き チーズつくね マカロニサラダ	ごはん・みそ汁 ほっけ 玉子焼き 春雨サラダ
昼	鶏肉ときのこのおこわ みそ汁 カボチャコロケ 春雨サラダ キャベツの和え物	ごはん カニしゃぶ りんご イタリアンサラダ	手巻き寿司 お吸い物	ごはん・みそ汁 みそ炒め ポテトサラダ ツナ煮	ごはん・たまごスープ 炭火焼鳥甘酢あんかけ すき焼き風煮 ひじき煮	ごはん・みそ汁 チキンと野菜炒め もやし和え ふきの煮物	ごはん・みそ汁 ハンバーグ マカロニグラタン きゅうりとわかめの酢の物
夕	ごはん・スープ メンチカツ 麻婆豆腐 蒸し鶏と梅のさっぱりサラダ	ごはん・みそ汁 酢豚 焼売 もやしのナムル	ごはん・みそ汁 きのこほうれん草の玉子 とし 中華サラダ ナスの煮浸し	ごはん・みそ汁 お刺身 ひじき煮 厚焼き玉子	ごはん・みそ汁 コロケ 切干大根 菜の花お浸し	ごはん・みそ汁 鶏つくねのハンバーグ 千切り大根煮 八宝菜	ごはん・みそ汁 からあげ 金平ごぼう もやしのナムル
	30	31					
朝	ごはん・みそ汁 赤魚の粕漬 焼きビーフン ポテトサラダ	ごはん・みそ汁 スクランブルエッグ スパゲッティサラダ カボチャ煮					
昼	ごはん・そうめん 大根金平 ほうれん草のなめ茸和え 大根手羽中煮	ごはん・オニオンスープ ジンギスカン タラモサラダ 切干大根					
夕	ごはん・みそ汁 揚げ豆腐餡かけ 根菜の煮物 春雨サラダ	ごはん・みそ汁 鶏肉ときのこの甘酢あんか け もずく酢 マカロニサラダ					