

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
朝			ごはん・みそ汁 きんぎのあんかけ 煮物 切干大根	ごはん・みそ汁 ほっけ塩焼き 冷奴 大根金平	ごはん・みそ汁 鱈の粕漬 うま煮 サツマイモサラダ	ごはん・みそ汁 塩鮭 厚焼き玉子 ごぼうサラダ	ごはん・みそ汁 鱈の粕漬 里芋煮 ポテトサラダ
昼			ごはん・みそ汁 からあげ ポテトサラダ なます	カレーライス・スープ コールスローサラダ フルーツヨーグルト	ごはん・みそ汁 ブルコギ アスパラベーコン ペンネ	ごはん・みそ汁 酢豚 ほうれん草のなめ茸和え シュウマイ	ごはん・みそ汁 照り焼きハンバーグ なすの煮びたし 切干大根
夕			ごはん・みそ汁 生姜焼き スパゲティサラダ ひじき煮	ごはん・みそ汁 チキンカツ マカロニサラダ 金平ごぼう	ごはん・みそ汁 肉野菜炒め ポテトサラダ 茄子の揚げびたし	ごはん・みそ汁 肉団子の甘酢あんかけ ほうれん草のお浸し きゅうりとわかめの酢の物	ごはん・みそ汁 コロケ ほうれん草のお浸し 金平ごぼう
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ごはん・みそ汁 塩鮭 サツマイモサラダ ビーフン	ごはん・みそ汁 しまホッケ塩漬け 根菜の煮物 わかめの酢の物	ごはん・みそ汁 カレーの粕漬 ほうれん草胡麻和え スクランブルエッグ	ごはん・みそ汁 あさりとにんにくの芽の塩だ れ炒め ポテトサラダ 金平ごぼう	ごはん・みそ汁 エビと白菜の中華餡かけ 塩鮭 カボチャサラダ	ごはん・みそ汁 おでん ミートボール もずく酢	ごはん・みそ汁 塩鮭 レンコン金平 玉子焼き
昼	炊き込みご飯・みそ汁 ひじき煮 きゅうりとわかめのサラダ	ごはん・スープ 目玉焼きフライ 焼きビーフン チーズつくね	ごはん・みそ汁 豆腐ハンバーグ さつまいもバター炒め 茄子の南蛮漬け	オムライス コンソメスープ はんぺんサラダ フルーツゼリー	ごはん オニオンスープ 焼うどん きゅうりとわかめの酢の物 茄子の胡麻和え	天丼 みそ汁 ポテトサラダ	トウモロコシご飯 みそ汁 春雨サラダ いとこ煮 鶏の照り焼き
夕	ごはん・みそ汁 メンチカツ もずく酢 はんぺんサラダ	ごはん・みそ汁 揚げ出し豆腐 明太子サラダ 里芋といんげんの煮物	ごはん・みそ汁 チキン餡かけ マカロニサラダ 卵の花	ごはん・みそ汁 海老カツ 切干大根 シーフードサラダ	ごはん・みそ汁 大根と鶏手羽の煮物 もやしナムル 卵の花	ごはん・みそ汁 肉じゃが ピーマンとツナのサラダ 鯖の塩焼き	ごはん・みそ汁 ジンギスカン 豆サラダ ふきの煮物
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ごはん・みそ汁 ほっけ塩焼き ほうれん草の和え物 タケノコの煮物	ごはん・みそ汁 そいの照り漬け 里芋煮 チキン南蛮	ごはん・みそ汁 塩鯖 オムレツ ミートボール	ごはん・みそ汁 白身フライ ひじき煮 金平ごぼう	ごはん・みそ汁 塩鮭 ポテトサラダ なすの煮びたし	ごはん・みそ汁 鯖の塩焼き ほうれん草のおひたし たくあん	パン・コンソメスープ ごぼうサラダ フルーチェ
昼	カレーライス コンソメスープ もやしのナムル フルーツヨーグルト	具だくさんうどん おいなりさん きゅうりとわかめのサラダ	ごはん・みそ汁 ヒレカツ キャベツのサラダ 海鮮ビーフン	ごはん・みそ汁 揚げ豆腐の餡かけ マカロニサラダ 大根金平	ごはん・みそ汁 豚のみそ炒め フキとタケノコ煮 グラタン	ごはん・みそ汁 照り焼きチキン はんぺんサラダ レンコン金平	ごはん・みそ汁 煮込みハンバーグ 春雨サラダ ひじき煮
夕	ごはん・みそ汁 チキン餡かけ 厚揚げ煮 金平ごぼう	ごはん・みそ汁 鶏大根 酢の物 ごぼうサラダ	ごはん・みそ汁 アジフライ チャブチ 切干大根	ごはん・みそ汁 ブルコギ 根菜の煮物 ツナサラダ	ネギトロ丼 みそ汁 ふろふき大根 コールスローサラダ	ごはん・みそ汁 ブルコギ もずく酢 かぼちゃ煮	ごはん 寄せ鍋 なすの煮びたし 切干大根
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ごはん ロールキャベツ ナムル ほっけ	ごはん・みそ汁 さば味噌煮 ひじき煮 スパゲティサラダ	ごはん ポトフ 鱈の糠漬け きのこちくわの煮物	ごはん・みそ汁 ポキ カボチャの胡麻和え 茄子味噌	ごはん・みそ汁 鱈の塩焼き ネギ巻き卵 ちぎり揚げと野菜の煮物	ごはん・みそ汁 銀鱈の糠漬け焼き もやしのナムル 大根の煮物	ごはん・みそ汁 鯖焼き きゅうりの漬物 切干大根
昼	ごはん・みそ汁 鶏肉の甘酢あんかけ マカロニサラダ 里芋そぼろ煮	ごはん・みそ汁 生姜焼き 筑前煮 ほうれん草の胡麻和え	ごはん コンソメスープ ほうれん草のなめ茸和え ペンネ	ほっともったのお弁当	ごはん・みそ汁 ささみとチーズの春巻き ほうれん草のサラダ 切干大根	ごはん・みそ汁 手羽中の甘辛煮 ほうれん草の胡麻和え 煮物	ごはん・きのこ汁 豚バラ 金平ごぼう ペンネ
夕	ごはん・みそ汁 鶏大根 チーズつくね ツナサラダ	牛丼・みそ汁 カニカママカロニサラダ 金平ごぼう	ごはん・みそ汁 エビフライ マカロニサラダ もずく酢	ごはん・みそ汁 魚のフライ野菜あんかけ ひじき煮 きゅうりとツナの和え物	ごはん・みそ汁 鯖と茄子の餡かけ ビーフン炒め 胡麻和え	カレーライス スープ オクラ納豆	ごはん・みそ汁 きゅうりとツナのサラダ 鶏大根 茄子のトマト煮
	27	28	29	30			
朝	ごはん・みそ汁 ほっけ コールスローサラダ フキの煮物	ごはん・みそ汁 塩鮭 ひじき煮 ごぼうサラダ	ごはん・みそ汁 鯖塩焼き 昆布煮 大根ときゅうりの浅漬け	ごはん・みそ汁 ほっけ カボチャのいとこ煮 チキンナゲット			
昼	オムライス・スープ キャベツのサラダ フルーツヨーグルト	ごはん・みそ汁 唐揚げ つけもの 茄子のさっぱり焼きびたし たらこスパゲティ	炊き込みご飯 みそ汁 鯖のちゃんちゃん焼き もやし和え フキの煮物	親子丼・みそ汁 白菜のツナ煮 ペンネ			
夕	ごはん ワンタンスープ ジンギスカン イタリアンサラダ 春雨の酢の物	ごはん・みそ汁 鶏肉塩だれ焼き 揚げ出し豆腐 ほうれん草の胡麻和え	ごはん・みそ汁 ブルコギ 切干大根 ポテトサラダ	ごはん・みそ汁 からあげ タケノコと鯖の煮物 イタリアンサラダ			
朝							
昼							
夕							