

グループホームアウル登別館 3月 献立表 山ユニット

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1	2	3
朝					・ご飯・味噌汁・煮豆 ・焼き魚(紅鮭) ・レタスのサラダ ・豚肉ときゃべつの味噌炒め	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(ほっけ) ・焼き茄子 ・ポテトサラダ	・ご飯・団子汁 ・焼き魚(秋刀魚) ・白菜のおひたし ・三つ葉と若鶏の和え物
昼					・ご飯・コンソメスープ ・シーフードカレー ・キュウリの酢の物 ・フルーツ盛り合わせ	・ご飯・味噌汁 ・鶏肉のソテー ・春雨のサラダ ・冷や奴	・五目ちらし・すまし汁 ・肉団子のあんかけ ・野菜サラダ
夕					・ご飯・味噌汁 ・ふるふき大根 ・豚の角煮 ・おから	・ご飯・豚汁 ・切り干し大根の煮物 ・焼き魚(鮭) ・煮豆	・ご飯・味噌汁 ・豚肉の生姜焼き ・ポテトサラダ ・玉葱の卵とじ
	4	5	6	7	8	9	10
朝	・ご飯・味噌汁 ・豚肉と玉葱のケチャップ炒め ・わかめの酢の物 ・煮豆	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(ししゃも) ・こんにやくステーキ ・白菜のおひたし	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(さば) ・玉子焼き ・大根の煮物	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(紅鮭) ・ふきと竹の子に煮物 ・キャベツのコールスロー	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(ほっけ) ・茄子の煮浸し ・フルーツヨーグルト	・ご飯・味噌汁 ・ハムエッグ ・ささぎの煮物 ・バナナヨーグルト	・ご飯・味噌汁 ・イカの煮付け ・白菜のコンソメ煮 ・春菊のおろし和え
昼	・ご飯・コンソメスープ ・エビとサーモンのクリーム煮 ・野菜サラダ ・野菜の煮物	・豚丼・ジャガイモスープ ・水菜とトマトのサラダ ・フルーチェ(いちご)	・ご飯・味噌汁 ・ハンバーグ(付)カボチャとしめじの炒め物 トマト ・煮豆	・ご飯・味噌汁 ・麻婆れんこん ・ごぼうとツナのサラダ ・春雨中華サラダ	・煮込みうどん ・カボチャのサラダ ・もやしの卵とじ ・りんご	・ご飯・味噌汁 ・豚肉の生姜焼き(付)アスパラ キャベツ ・イカとちくわのきんぴら ・白菜のお浸し	・ご飯・シチュー ・筑前煮・春雨サラダ
夕	・ご飯・味噌汁 ・ミートボールの甘酢あんかけ ・スパゲティサラダ ・ほうれん草のおひたし	・ご飯・味噌汁 ・刺身の盛り合わせ ・茄子の味噌炒め ・インゲンの胡麻あえ	・ご飯・味噌汁 ・すき焼き ・マカロニサラダ ・漬け物	・ご飯・味噌汁 ・トンカツ ・ロールキャベツ ・水菜とトマトとのサラダ	・ご飯・味噌汁 ・鶏肉のみぞれ和え ・きゅうりの酢の物 ・ふきと天かまの煮物	・ご飯・味噌汁 ・高野豆腐のおでん風煮物 ・ほうれん草の胡麻和え ・焼き魚(あじ)	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(さば) ・とろろ ・いんげんの煮物 ・漬け物
	11	12	13	14	15	16	17
朝	・ご飯・味噌汁 ・肉団子と玉ねぎの炒め物 ・ポテトサラダ ・切干大根の煮物	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(さば) ・みそ風味の煮しめ ・レタスとベーコンのサラダ ・イチゴ	・ご飯・味噌汁 ・青菜のミートボール炒め ・佃煮・卵焼き	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(ほっけ) ・ほうれん草の炒め物 ・春雨サラダ(トマト・ツナ・レタス)・イチゴ	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(カレイ) ・玉ねぎの卵とじ ・ポテトサラダ	・ごはん・わかめスープ ・ハムサラダ ・白身魚と白菜の煮物 ・茄子の味噌和え	・ご飯・味噌汁 ・ラーメンサラダ ・ウィンナー ・アスパラキノコソテー ・りんごヨーグルト
昼	・ご飯・味噌汁 ・大根の煮物 ・シューマイ ・野菜サラダ ・白菜のピーナッツ和え	・ご飯・味噌汁 ・若鶏のから揚げ ・キャベツのコールスロー ・なすのごま煮	・ご飯・味噌汁 ・秋刀魚の煮付け ・春雨サラダ(とまと・水菜) ・キャベツの炒め物	・かやくご飯・味噌汁 ・ほうれん草の白和え ・きゅうりと蟹風味の酢の物 ・肉じゃが	・スパゲティミートソース ・野菜スープ	・ご飯・味噌汁 ・カレイの煮付け ・竹の子の味噌煮 ・スパゲティサラダ	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(紅鮭) ・ウィンナー ・野菜サラダ
夕	・ご飯・味噌汁 ・鶏肉の卵とじ ・トマトサラダ	・ご飯・コンソメスープ ・野菜のクリーム炒め ・サーモンのカルパッチョ ・豆腐サラダ	・ご飯・味噌汁 ・えびのチリソース炒め ・きのこの炒め物 ・長いものなめこ和え	・ご飯・味噌汁 ・コロケ ・野菜サラダ	・ご飯・味噌汁 ・ぎょうざ ・たらんぼの酢味噌和え ・南瓜の含め煮	・ご飯・味噌汁 ・ウナギの蒲焼き ・ロールキャベツ ・スイートコーン ・ほうれん草おひたし	・ご飯・味噌汁 ・肉じゃが ・大根サラダ ・キュウリの酢の物
	18	19	20	21	22	23	24
朝	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(ほっけ) ・ミートボール ・ほうれん草入り玉子焼き	・ご飯・味噌汁 ・キノコソテー ・里芋の煮物 ・目玉焼き ・牛乳	・ご飯・味噌汁 ・カニかまぼこサラダ ・ウィンナー ・ニラの卵とじ	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(カレイ) ・アスパラとエビの炒め物 ・フキ煮物	・ご飯・味噌汁 ・あんかけ春雨 ・大根梅おろし和え ・だいにん煮物	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(紅鮭) ・煮豆 ・筋子 ・野菜サラダ	・ご飯・味噌汁 ・サツマイモ煮物 ・茄子とピーマン炒め ・フルーツポンチ
昼	・カレーライス ・餃子入りスープ ・春雨の梅肉和え ・玉葱サラダ	・ご飯・味噌汁 ・長いもサラダ ・マグロステーキ ・白菜のコンソメ煮	・そばろキノコ丼 ・わかめスープ ・焼き魚のおろし和え ・野菜とサーモンのサラダ	・マグロの漬け丼 ・野菜スープ ・シューマイ ・カボチャサラダ	・一口おにぎり ・カレーうどん ・いり鶏 ・胡麻サラダ	・ちらし寿司 ・すり身汁 ・山菜の煮物 ・エビチリ ・鶏の唐揚げ	・味噌ラーメン ・野菜ピラフ ・ほうれん草煮浸し
夕	・ご飯・味噌汁 ・若鶏の照り焼き ・フキと竹の子の煮物 ・わかめの酢の物	・ご飯・味噌汁 ・さば味噌煮 ・マカロニサラダ ・野菜の煮込み	・ご飯・味噌汁 ・大根と里芋の胡麻風味煮 ・ポテトサラダ ・白滝のたらこ和え ・ほうれん草のお浸し	・ご飯・味噌汁 ・麻婆茄子 ・小松菜のお浸し ・もやしカレー炒め	・ご飯・味噌汁 ・ピーマンお浸し ・かに玉 ・きんぴらゴボウ	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(秋刀魚) ・ほうれん草とハムのサラダ ・野菜炒め	・ご飯・味噌汁 ・ピーマン肉詰め ・大根と人参の生酢 ・ひじきの白和え
	25	26	27	28	29	30	31
朝	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(紅鮭) ・コンニャクとワラの酢味噌 ・トマトサラダ	・卵粥・味噌汁 ・高野豆腐の煮物 ・ウドのきんぴら ・煮豆	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(鯖) ・スクランブルエッグ ・レタスサラダ	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(ほっけ) ・とろろ梅和え ・野菜サラダ	・ご飯・味噌汁 ・ウィンナー ・キャベツなめこ和え ・きんぴらごぼう	・ご飯・味噌汁 ・鮭のバターソテー ・大根の梅肉和え ・冷奴	・ご飯・味噌汁 ・野菜味噌炒め ・がんも煮物 ・りんご
昼	・鉄火丼・味噌汁 ・南瓜のそぼろ煮 ・ほうれん草ピーナッツ和え	・ご飯・味噌汁 ・大根と挽肉の煮物 ・麻婆春雨 ・ポテトスパゲティサラダ	・ご飯・味噌汁 ・刺身盛り合わせ ・じゃが芋と人参のあんかけ ・小松菜コマ和え	・ご飯・味噌汁 ・肉じゃが ・もやしのナムル ・漬物	・ご飯・味噌汁 ・コロケ ・サラダ ・フキの煮物 ・小松菜のなめこ和え	・ご飯・南瓜ポタージュ ・青菜の白和え ・筈とワラビの煮物 ・フルーツヨーグルト	・中華丼 ・鶏団子の春雨スープ ・秋刀魚の甘露煮 ・ポテトサラダ
夕	・ご飯・味噌汁 ・煮込みハンバーグ ・フキと薩摩揚げの煮物 ・キュウリと桜エビの酢の物	・ご飯・つみれ汁 ・ジンギスカン ・長芋のしそ鯉和え	・ご飯・味噌汁 ・蒸し鶏 ・水菜サラダ ・ピーマンお浸し	・ご飯・味噌汁 ・ニラの卵とじ ・キャベツと鶏肉炒め ・おろしなめこ和え	・ご飯・味噌汁 ・卵と野菜の煮物 ・胡瓜の漬物 ・ほうれん草ともやしお浸し	・ご飯・味噌汁 ・豆腐ハンバーグ ・セロリサラダ ・切り干し大根の煮物	・ご飯・味噌汁 ・だし巻き卵 ・揚げ出し茄子 ・マグロ山かけ