

グループホームアウル登別館 5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	4	5
朝			・ご飯 味噌汁 ・焼き魚(ホッケ) ・炒り豆腐 ・きゅうりの酢の物	・ご飯 味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・大根とツナの煮物 ・玉子焼き・しゅうまい ・レタスの千切り	・ご飯 味噌汁 ・ひじきの煮物 ・ほうれん草の玉子焼き ・フィッシュバーグ	・ご飯 味噌汁 ・焼き魚(ししゃも) ・切り干し大根 ・煮豆	・ご飯 味噌汁 ・スクランブルエッグ ・白菜のお漬物 ・肉団子と青菜の炒め物
昼			・オムライス 味噌汁 ・キャベツのサラダ ・ほうれん草のお浸し	・海苔巻き お吸い物 ・ポテトサラダ ・フルーツのヨーフルト和え	・ご飯 味噌汁 ・もやしときのこのミートソース ・おろしのなめこ和え ・レタスときゅうりのサラダ	・ご飯 味噌汁 ・秋刀魚の刺身 ・レンコンきんぴら ・カブの煮物	・にゅうめん ・きんぴらごぼう ・フルーチェ
夕			・ご飯 ・鰯と野菜の三平汁 ・長芋のなめ茸和え ・中華マーボー春雨	・雑炊 味噌汁 ・ニラの酢味噌和え ・キャベツの昆布和え	・ご飯 味噌汁 ・鶏の唐揚げ ・ひじきの煮物 ・インゲンのお浸し	・チーズリゾット ・玉子スープ ・レタスとアラスカの胡麻サラダ	・ご飯 味噌汁 ・肉じゃが ・水菜と豚肉のサラダ ・かぶの漬物
	6	7	8	9	10	11	12
朝	・ご飯 味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・人参の甘煮 ・大根おろししらす入り ・茄子のお漬物	・ご飯 味噌汁 ・玉ネギの卵とじ ・白菜のゆかり和え ・長芋の煮物	・ご飯 味噌汁 ・豚肉とほうれん草の含め煮 ・スクランブルエッグ(レタス・きゅうり・トマト付合せ) ・フルーツヨーグルト	・ご飯 味噌汁 ・大根ときのこと春雨の煮付け ・数の子マヨネーズサラダ ・スクランブルエッグ	・ご飯 味噌汁 ・ポテトサラダ ・春雨サラダ ・ハンバーグ入り中華風甘酢煮	・ご飯 味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・ひじきの煮物 ・野菜炒め	・ご飯 味噌汁 ・ピーマンのボン酢和え ・牛肉と野菜の胡麻和え ・ヨーグルト
昼	・親子丼・ポトフ ・ほうれん草のお浸し ・ゆりねサラダ ・いちご	・カレーライス ・きのこたっぷりスープ ・野菜サラダ	・ご飯 味噌汁 ・鶏肉のソテー ・レタスのサラダ ・ポテトサラダ ・黄桃	・ご飯 味噌汁 ・エビの中華丼 ・スパサラダ ・すり身のすまし汁 ・イチゴ	・かやくご飯ホタテ入り ・唐揚げみぞれ和え ・きゅうりとワカメの酢の物 ・ふきと薩摩揚げの煮物 ・胡麻風きんぴら	・ご飯 味噌汁 ・豚肉の生姜炒め ・水菜のサラダ ・りんご	・おにぎり・サラダ ・エビチリ ・唐揚げ ・ポテトフライ ・イチゴ
夕	・ご飯 味噌汁 ・豚肉と野菜の炒め物 ・もやしのサラダ	・ご飯 味噌汁 ・焼き魚(赤魚) ・さつまいものサラダ ・ぜんまいとこんにやくの煮物	・ご飯 味噌汁 ・白身魚の甘酢煮 ・レタスのサラダ ・エビのクリーム煮	・ご飯 味噌汁 ・チンジャオロース ・新玉葱のサラダ ・南瓜のマヨネーズ	・ご飯 味噌汁 ・秋刀魚の煮付け ・切り干し大根 ・ポテトサラダ	・ご飯 味噌汁 ・百合根のマヨネーズサラダ ・ししゃものフライ ・キャベツの千切り	・ご飯 味噌汁 ・おでん ・ほうれん草とニラのお浸し ・マカロニサラダ
	13	14	15	16	17	18	19
朝	・ご飯 味噌汁 ・高野豆腐の煮しめ ・茄子の味噌炒め ・マヨネーズサラダ	・雑炊 味噌汁 ・焼き魚(ししゃも) ・冷や奴 ・煮豆 ・トマトのサラダ	・ご飯 味噌汁 ・焼き魚(さば) ・豚肉の炒め物 ・キャベツのコールスロー	・ご飯 味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・里芋の煮物 ・豆腐サラダ ・中華クラゲ	・ご飯 味噌汁 ・サーモンの山かけ ・大根おろし ・マッシュルームクリーム煮 ・漬物	・ご飯 味噌汁 ・ジャガイモの煮物 ・ほうれん草お浸し ・卵豆腐	・ご飯 味噌汁 ・焼き魚(ししゃも) ・チンジャオロース ・しそ巻き
昼	・ご飯 味噌汁 ・鶏肉の甘酢あんかけ ・きゅうりのサラダ ・フルーツポンチ	・タラコスパゲティ ・野菜スープ ・ピーマンのお浸し	・冷やしラーメン ・フルーツヨーグルト	・茄子の肉詰めカレー風味 ・味噌汁 ・オニオンスープ ・もやしと水菜のサラダ	・ご飯 味噌汁 ・ハンバーグ ・フキの煮物 ・白菜お浸し	・キャベツ入り豚丼 ・味噌汁 ・長いもボン酢和え ・南瓜サラダ	・シーフードカレー ・カブの煮物 ・ゆり根のサラダ ・杏仁豆腐
夕	・鉄火丼 ・すり身のすまし汁 ・ミモザ風サラダ ・ひじきの胡麻風煮炒め	・ハヤシラス ・野菜シチュー ・マカロニサラダ	・ご飯 卵スープ ・鶏肉の味噌炒め ・刺身こんにやく ・白菜のお浸し	・ご飯 味噌汁 ・揚げ出し豆腐 ・インゲンの煮物 ・イチゴ	・玉子丼 ・鮭の三平汁 ・野菜の中華あんかけ	・ご飯 味噌汁 ・おろしハンバーグ ・牡蠣フライ(野菜添え) ・ほうれん草ピーナツ和え	・牛丼 ・味噌汁 ・玉葱おろし和え ・マカロニサラダ
	20	21	22	23	24	25	26
朝	・ご飯 味噌汁 ・目玉焼き ・麻婆豆腐 ・スパゲティサラダ	・ご飯 味噌汁 ・焼き魚(ホッケ) ・麻婆茄子 ・小松菜胡麻和え ・フルーツヨーグルト	・ご飯 味噌汁 ・豚入り茄子とピーマンの味噌炒め ・ベーコンエッグ ・バナナヨーグルト	・ご飯 味噌汁 ・目玉焼き ・焼き魚(さば) ・大根の梅昆布和え	・ご飯 味噌汁 ・ひじき入り玉子焼き ・ウィンナーの炒め物 ・アスパラサラダ	・ご飯 味噌汁 ・焼き魚(秋刀魚) ・煮物 ・水菜と人参の胡麻和え	・ご飯 味噌汁 ・スクランブルエッグ ・大根の煮物 ・茄子と挽肉の炒め物
昼	・ご飯 味噌汁 ・筑前煮 ・小松菜の白和え ・山芋の梅和え ・イチゴ	・冷やしラーメン ・鮭ご飯 ・味噌汁 ・ホタテとアスパラの辛マヨネーズ和え	・冷やしおろしうどん ・椎茸スープ ・茄子の炒め物 ・ミカンヨーグルト	・赤飯・すまし汁 ・煮物 ・刺身 ・ケーキ	・ご飯 味噌汁 ・豚肉の香味煮 ・ワカメとキュウリ酢の物 ・ニラのお浸し ・フルーツ寒天	・中華丼・スープ ・マーボー春雨 ・レタスサラダ ・フルーチェ	・ご飯 味噌汁 ・牛しゃぶサラダ ・カブのそぼろ煮 ・ひじきと揚げの胡麻和え
夕	・ご飯 味噌汁 ・ささみフライ ・水菜トマトの付け合わせ ・白菜の漬物	・チャーシュー丼 ・味噌汁 ・揚げの煮浸し ・ポテトサラダ	・ご飯 味噌汁 ・チンジャオロース ・南瓜のそぼろあんかけ ・大根ときゅうりの和え物	・ご飯 味噌汁 ・酢豚 ・野菜サラダ ・水菜と揚げの煮浸し	・ご飯 味噌汁 ・秋刀魚の梅煮 ・竹の子と薩摩揚げの煮物 ・春雨と水菜のサラダ	・竹の子ご飯 味噌汁 ・揚げ出し豆腐 ・切り干し大根の煮物 ・ほうれん草のナムル	・ご飯 味噌汁 ・ほっけ煮付け ・昆布と竹の子の炒め物 ・もやしサラダ
	27	28	29	30	31		
朝	・ご飯 味噌汁 ・昆布の煮物 ・コールスローサラダ ・鶏肉と大根の煮物	・ご飯 味噌汁 ・焼き魚 ・野菜の煮物 ・キャベツとトマトのサラダ	・ご飯 味噌汁 ・焼き魚(マグロ) ・水菜の梅和え ・バナナ	・ご飯 味噌汁 ・卵とかにかまのマヨネーズ炒め ・フキのきんぴら ・焼き魚(ししゃも) ・マンゴーヨーグルト	・ご飯 味噌汁 ・ベーコンエッグ ・フキと厚揚げの煮物 ・煮豆 ・フルーツヨーグルト		
昼	・煮込みそば ・いなり寿司	・ご飯 味噌汁 ・焼き魚(ホッケ) ・ホタテマヨネーズ和え ・白菜煮物 ・茄子の味噌炒め	・親子丼 味噌汁 ・フキ煮物 ・キュウリの漬物	・冷やしラーメン ・お吸い物 ・水菜とチーズのサラダ ・イチゴ	・野菜シチュー・ご飯 ・トマトと大根のサラダ ・煮豆		
夕	・キーマカレー ・スープ ・ピーマンのお浸し ・ヨーグルト	・豆ご飯 味噌汁 ・生姜焼き(野菜添え) ・インゲン胡麻和え ・キュウリとホタテの和え物	・ご飯 味噌汁 ・肉じゃが ・カニシューマイ入り八宝菜 ・野菜サラダ	・ひじきご飯 味噌汁 ・秋刀魚おろしだれ ・もやしとニラのなめ茸和え ・梅昆布	・ご飯 味噌汁 ・カブの煮物 ・ホタテバター炒め ・アスパラのサラダ		