

グループホームアウル登別館 4月 献立表 海ユニット

	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	6	7
朝	・ご飯 味噌汁:豆腐 エキネギ 水菜とシーチキンのサラダ 目玉焼き じゃこの佃煮 ウドのキンピラ	・ご飯 お吸物:おふネギ 椎茸 キャベツと魚貝の塩炒め ちんげん菜とシメジの中華あんかけ wakameとツナのサラダ	・ご飯 味噌汁:wakame ネギ 小松菜 がんも 豆腐の煮物 さんまの煮つけ キュウリとシソの漬物 とうろろ芋	・ご飯 シチュー 焼き鯖 厚焼きタマゴ 煮豆 佃煮 フルーツヨーグルト いちご パナナ	・ご飯 味噌汁:豆腐 wakame ネギ 鮭 鶏肉と野菜の卵とじ 長芋 煮豆 キュウリの漬物	・ご飯 味噌汁:おふ 鮭 チキンナゲット 切干大根 煮豆 昆布の佃煮	・ご飯 味噌汁:ニラ タマゴ ふき煮 昆布の佃煮 キュウリの漬物 ホッケの味噌漬
昼	・まぐろ丼 すいとん:豚肉 大根 人参 玉葱 wakameの酢味噌和え:イカ ネギ サラダ:水菜 ハム ミニトマト キャベツ	・五目ご飯 シチュー 大根サラダ 焼き鯖	・ご飯 お吸物:椎茸 おふ メンチカツ:レタス トマト パナナ スパサダ 豆腐あんかけ:ひじき 小松菜 人参	・ご飯 お吸物:高野豆腐 wakame ネギ ジンギスカン 長芋 キュウリの酢の小 肉:レタス イチゴ バインのサラダ	・シソご飯 お吸物:椎茸 wakame ネギ 広島風お好み焼き:キャベツ 豚肉 イカ フルーツポンチ:バイン 桃 みかん	・チャーハン 味噌汁:wakame 団子 煮物:かまぼこ 人参 大根 フルーツヨーグルト:パナナ	・ご飯 味噌汁:鶏ゴボウのすり身 鯖の照焼 ナスとピーマンのみぞれ和春菊のゴマ和え
夕	・ご飯 味噌汁 天ぷら:チカ かぼちゃ タラの芽 キュウリの酢の物 湯豆腐	・ご飯 味噌汁:油揚げ プナンメジ 煮物:大根 人参 椎茸 高野豆腐 天カマ フルーツヨーグルト:いちご パナナ 五周年記念のケーキ	・ご飯 シチュー 水菜のサラダ 切干大根:油揚げ 人参	・ご飯 芋団子のスープ 丸ルルサのチーズ焼き 春雨サラダ かぼちゃ煮	・ご飯 味噌汁:しみ豆腐 刺身:エビ マグロ 大根 さつま揚げの煮物 サラダ:水菜 トマト かにカマ	・ご飯 ホタテの吸物 キャベツの和え物 ふき煮	・ご飯 味噌汁:玉葱 あげ 水菜 カキフライとメンチカツ 小松菜とナルトの煮びたし
8	9	10	11	12	13	14	
朝	・ご飯 お吸い物:wakame 椎茸 オムレツ:エビ 大根と天カマの煮物 豆腐サラダ:水菜 wakame ちくわ	・ご飯 味噌汁:豆腐 椎茸 目玉焼き 水菜サラダ きんぴらごぼろ バイン ジャコの佃煮 キュウリの漬物	・ご飯 味噌汁:豆腐 油揚げ ネギ さんま じゃが芋のキンピラ 切干大根 なた ホタテ 昆布佃煮 煮豆	・ご飯 味噌汁:ニラ タマゴ 焼き鯖 芋のきんぴら うめ干し すきやき	・ご飯 味噌汁:豆腐 揚げ 水菜 ホッケ 長芋 キュウリ カニ風味の酢の物 ウィンナー タマゴ トマト ほうれん草のソテー	・ご飯 味噌汁:ニラ タマゴ 焼き豚ハム:キャベツ キュウリ ぜんまいと人参 天カマの煮物 焼きナス	・ご飯 お吸い物:wakame ネギ おふ キャベツとエビの塩炒め 大根の煮物:天カマ 白滝 こんにゃくサラダ:wakame カニカマ おくら昆布
昼	・ご飯 うどん サラダ:トマト キュウリ みかん パナナ 柳屋煮物:高野豆腐 ゴボウ 椎茸	・ご飯 味噌汁:かぼちゃ うなぎの柳川風 春菊のゴマ和え コロッケ サラダ:トマト 水菜 かにカマ	・カレーライス:豚肉 シーフード 人参 玉葱 じゃが芋 お吸い物:椎茸 おふ ナルト 水菜 酢の物 wakame 長ネギ ふくしん漬	・ご飯 お吸い物:豆腐 えのき しめじ 焼きサンマ フキとナルトの味噌煮 トマトと水菜のサラダ もやし梅和え	・ご飯 お吸い物:ナルト 三つ葉 椎茸 若鶏の照焼 あさつきとwakameのめた ナス ビーマン 人参の炒め物	・ご飯 味噌汁:wakame 揚げだし豆腐 三つ葉とキノコの野菜炒め キャベツ 油揚げと豆腐の煮物	・牛丼 味噌汁:大根 人参のキンピラ しゅんさい
夕	・ご飯 味噌汁:玉葱 豆腐 豚肉の生姜焼き サラダ:キャベツ トマト パナナ キュウリの味噌和え 漬物	・ご飯 味噌汁:なめこ ネギ 肉団子と玉葱の炒め 焼き鯖 きんぴらごぼろ いちご	・ご飯 味噌汁:しめじ 大根 ネギ すき焼き風煮込み:豚肉 白菜 豆腐 白滝 玉葱	・ご飯 味噌汁:ニラ タマゴ 豚焼肉 スパサダ キャベツと春雨の煮物 冷やっこ	・ご飯 味噌汁:豆腐 鶏ゴボウ 大根 魚フライ キャベツとカニカマとトマトの和え 三つ葉のタマゴとじ ささぎと天カマの煮物 パナナヨーグルト	・ご飯 味噌汁:ニラ なめこ 肉じゃが 水菜のサラダ フルーツヨーグルト:りんご ホッケ	・ご飯 三平汁 きんぴらと小松菜のおかか和え 煮物:大根 人参 天カマ フキ フルーツポンチ
15	16	17	18	19	20	21	
朝	・ご飯 味噌汁:ニラ タマゴ イカ酢 目玉焼き ウィンナーとピーマンの炒め物 きのこ 春雨 もやし中華炒め	・ご飯 味噌汁:豆腐 ネギ 鯖 煮物:大根 人参 椎茸 天カマ 高野豆腐 鶏肉 だしまきタマゴ 煮豆	・ご飯 味噌汁:玉葱 豆腐 ネギ たらこ和え 昆布佃煮 ビーチヨーグルト	・ご飯 味噌汁:大根 油揚げ おふ ホッケ 豆腐と野菜の卵とじ キュウリの梅和え じゃこの佃煮 三つ葉のなめたけ和え	・ご飯 お吸い物 舞茸 wakame 大根と揚げの煮物 卵の和風あんかけ:エビ キュウリとクラゲの和え物 しそ昆布	・ご飯 味噌汁:ニラ 卵 甘エビとキュウリのたらこ和え フキと揚げとキノコの味噌煮 昆布の佃煮 かぼちゃの煮物 鮭	・ご飯 味噌汁:なめこ えのき 味噌サンマ焼き 長芋とカニ風味のドレッシング和え
昼	・ご飯 味噌汁:高野豆腐 三つ葉 コロッケ メンチカツ キャベツとカニ風味のサラダ ほうれん草のゴマ和え 長芋の梅和え フルーツヨーグルト	・ご飯 味噌汁:バナナ wakame 玉葱 ホッケ 中華クレープ 三つ葉としめじの和え物 春雨煮物 サラダ:バイン トマト カニカマ	・ご飯 お吸い物:椎茸 ニラ タマゴ ミートスパゲティ 大根と鯖の煮物 大学芋 キュウリの漬物	・中華丼 お吸い物:きのこ ほうれん草のゴマ中華めい風 茄子の味噌炒め りんごヨーグルト青汁入り	・ご飯 お吸い物:豆腐 椎茸 ナルト 肉の味噌炒め:豚肉 キャベツ 人参 玉葱 ト和え サラダ:水菜 トマト カニカマ	・ご飯 ソーメン汁 サンマ焼き 煮物:厚揚げ いんげん 鶏肉 ほうれん草のおひたし みかんヨーグルト	・ご飯 うどん 肉じゃが wakameとネギの酢味噌和え トマトと水菜のサラダ
夕	・ご飯 味噌汁:揚げ 豆腐 ネギ ヒレ肉:レタス トマト キュウリと昆布の和え物 フキ 天カマ こんにゃくの煮物	・ご飯 味噌汁:かぼちゃ 玉葱 揚げ カキフライ サラダ:白菜 アスパラ ハム 煮物:天カマ こんにゃく 人参 浅つきとwakameの酢味噌和え	・ご飯 味噌汁:なめこ しめじ 鶏肉とアスパラの黒酢あんかけ ナスの煮物 味噌おでん:大根 天カマ こんにゃく	・ご飯 中華スープ:ニラ 卵 エビチリ 麻婆豆腐 wakameとキュウリの酢の物:カニカマ	・五穀米 味噌汁:豆腐 wakame 赤魚煮つけ 天ぷら:椎茸 アスパラ 大根 おろし ちんげん菜と小松菜のカニ風味おひたし	・赤飯 野菜ラーメン キュウリとエビの和え物 タ張メロンゼリー	・ご飯 中華スープ:シューマイ 麻婆ナス 焼き鯖 フルーツサラダ
22	23	24	25	26	27	28	
朝	・ご飯 味噌汁:ナス 玉葱 ニラ 五焼き:玉葱 天カマ 白菜のおひたし すじこ 中華はたて	・ご飯 味噌汁:揚げ 豆腐 ミートボール 玉葱和え 煮物 鮭 もやし青じそ風味和え フルーツヨーグルト	・ご飯 味噌汁:ニラ 卵 焼きサンマ 春雨 きのこ もやし炒め物 ビーマンとハムの昆布炒め	・ご飯 お吸い物:wakame ネギ ナスの和風ひき肉あんかけ エビと野菜の塩炒め サラダ:水菜 トマト ツナ	・ご飯 味噌汁:高野豆腐 wakame 切干大根 筋子 豚肉のソテー:ほうれん草 トマト キュウリ シーチキンのサラダ	・ご飯 味噌汁 焼魚(鮭 おろし) 切干大根 しそ昆布 小松菜とかに酢の物	・ご飯 味噌汁 焼魚(あじ) ちら卵とじ 玉ねぎとメンチボールチップ炒め きゅうりとキャベツの浅漬
昼	・牛丼 お吸い物:すり身 豆腐 ネギ 三つ葉とwakameの酢味噌和え トマト 水菜のサラダ 煮豆	・竹の子ご飯 お吸い物:豆腐 しめじ ナルト ほうれん草 鶏手羽ぎョーザ wakameとネギの酢味噌和え サラダ:トマト 水菜 白菜	・ご飯 お吸い物 鮭のムニエル 天カマ インゲン つきこんの煮物 キャベツ カニカマの酢の物 漬物	・ご飯 きつねうどん:油揚げ ナルト ネギ グラタン:芋 ベーコン チーズ エビの塩辛 パナナヨーグルト	・カレーライス:シーフード キュウリとwakameの酢の物 フキと天カマの煮物 フルーツヨーグルト お吸い物:すり身	うなぎちらし寿司 お吸い物 手羽餃子(レタス) きゅうり酢の物 白菜漬物 いちご	・豆ご飯 シーフードシチュー メンチカツ トマト甘漬 いちご
夕	・竹の子ご飯 味噌汁:ホタテ フキ竹の子の煮物 山羊のサラダ ソイの照焼	・ご飯 シチュー 天カマと昆布の煮物 大根サラダ	・ご飯 味噌汁:大根 油揚げ 煮込みハンバーグ:人参 スパゲティ サラダ:トマト 水菜 カニカマ 切干大根	・ご飯 三平汁:たら 大根 人参 芋 玉葱 三つ葉 鶏肉とピーマン しめじの中華炒め 冷やっこ サラダ:トマト 水菜 カニカマ	・ご飯 味噌汁:ニラ 卵 真ダラの味噌漬 メンチカツとキュウリモみ フキとゼンマイの煮物 ナスとピーマンの煮びたし	・ご飯 味噌汁 焼魚(さま おろし) ホタテサラダ 山菜煮物	・ご飯 お吸い物 ししゃもフライ(キャベツ トマト) 粉ふき芋 かつおたたき 行者にんにくおひたし
29	30						
朝	・ご飯 味噌汁 焼魚(さんま おろし) じゃがいも きんぴら 卵焼き つくね フルーツヨーグルト	・ご飯 お吸い物 焼売 としめじの中華あんかけ 豆腐サラダ ちら玉					
昼	・ご飯 うどん汁 鶏肉とアスパラの卵とじ 春菊 柳川風	・ご飯 味噌汁 ジンギスカン 松前漬 かぶと きゅうり漬物					
夕	・ご飯 味噌汁 焼魚(赤魚 西京漬) ぜんまいとこんにゃく煮物 わかめきゅうり酢の物 かにサラダ	・ご飯 すり身汁 焼魚(さば) 肉じゃが シーチキンと野菜のサラダ パナナ 白桃ヨーグルト					