

グループホームアウル登別館 5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
朝			・ご飯 味噌汁 ・焼鮭 切干し大根 ハム炒め 長芋の酢の物	・ご飯 コンソメスープ (ソーセージ ミックスベジ タブル レタス) ・タラの粗漬 三つ葉とキノコのソテー イカの松前漬	・おかゆ 味噌汁(大根 ナルト)塩ホッケ 山芋とろろ 野菜の卵とじ 松前漬 福神漬	・ご飯 お吸い物(鶏ごぼ う 舞茸) ・キャベツとエビのガーリック炒め(長ネギ) ・豚肉と水菜の酒蒸し(しめじ) ・大根サラダ(ツナ)	・ご飯 味噌汁(卵 カニカマ) ・焼鯖 人参のキンピラ 肉団子と玉葱の和え物 煮豆 昆布の佃煮
昼			・マグロ丼 お吸い物(舞茸 卵 三つ葉) ・レモン漬 鶏肉 ・ポテトサラダ ・かぶの漬物 ・フルーツみつ豆	・ご飯 味噌汁 ・タラの粕漬 三つ葉とキノコのソテー ・フルーツヨーグルト(桃 みかん)	・づけ丼 味噌汁(舞茸)煮物(天カマ 大根 こんにゃく 卵) ・水菜のサラダ ・フルーツ(バナナ みかん)	・ご飯 味噌汁(バナナ ピー) ・焼鯖 ・マカロニサラダ ・フキ天カマ煮 ・キュウリとワカメの酢味噌和え	・のり巻き おいなり ・白菜の酢の物 ・カキフライ ・味噌汁(舞茸 長ネギ) ・フルーツヨーグルト(パイナップル みかん さくらんぼ)
夕			・ご飯 味噌汁(ニラ 玉) ・豚の生姜焼 ・レタス ・ふき山菜の煮物 ・なすの味噌炒め	・ご飯 五目ラーメン ・ソーセージのマヨ和え ・ナスと揚げの炒め物 ・フルーツ(みかん パイン)	・ご飯 コンソメスープ(白菜 ベーコン 長ネギ シュマイ) ・肉じゃが ・しらすの大根おろし和え ・焼サンマ	・ご飯 味噌汁(すり身) ・ホッケ ・マカロニサラダ ・天カマとフキの煮物	・ご飯 とうもろこし汁 ・ホッケ ・フルーツヨーグルト(バナナ パイン みかん) ・フキ 天カマの煮物
朝	6	7	8	9	10	11	12
朝	・ご飯 味噌汁(椎茸 しめじ フナビー) ・焼鯖 ・昆布の佃煮 ・すじこ ・フルーチェ(いちご) ・ほうれん草のおひたし	・ご飯 味噌汁 焼魚(ハラス) ・煮物(大根 人参 生揚げ コンニャク) ・酢の物(長芋 キュウリ みかん皮)和え物(ほうれん草 かつおぶし)	・ご飯 お吸い物(ネギ 鶏つくね) ・豚肉ともやしの冷やしカブ ・和え物(山芋 ワカメ カニカマ) ・大根と椎茸の味噌煮	・ご飯 味噌汁(豆腐 ナメコ) ・鮭 天カマ 玉葱 ほうれん草の卵とじ ・子とえ ・フルーツヨーグルト(いちご)	・ご飯 味噌汁(大根 人参) ・ホッケ ・サラダ(レタス トマト) ・フキと人参のキンピラ ・昆布の佃煮 ・福神漬	・ご飯 味噌汁(すり身 長ネギ) ・ししゃも ・マカロニサラダ ・もやし青じそ 合え ・ほうれん草とベーコンのソテー ・イカの酢の物 ・イチゴ	・ご飯 味噌汁(卵 ふ) ・赤魚の煮つけ ・サラダ(鶏肉入り) ・切り干し大根と天カマ煮
昼	・ご飯 味噌汁(きのこ 山芋) ・ジンギスカン ・白菜のゆかり和え ・かぶの漬物	・赤飯 お吸い物(ふ とろろ 昆布) ・天ぷら(ゆり根 春菊 椎茸) ・オードブル(卵焼き シーチキン ハムのポテト巻き 数の子 レタス)	・ご飯 冷やし中華 ・サンマのマリネ(刺身サンマ 玉葱 カニカマ 水菜) ・煮物(ジャガイモ ベーコン)	・牛丼 ・ラーメンサラダ ・中華スープ(キノコ キャベツ 卵)	・天丼 ・そうめん汁 ・キュウリとワカメの酢味噌和え ・フルーツヨーグルト(りんご マンゴー) ・キュウリの漬物	・ご飯 お吸い物 ・すき焼き ・キュウリの酢の物 ・サラダ(レタス キュウリ トマト)	・お花見 おにぎり ・煮しめ ・から揚げ ・エビチリ ・マカロニサラダ
夕	・ご飯 味噌汁(大根 人参 しめじ 油揚げ) ・赤魚の煮つけ ・ナス ピーマン 人参の炒め物 ・春菊ともやしの胡麻和え ・漬物(人参 かぶ キュウ)	・ご飯 豚汁 ・サンマの煮つけ 切り干し大根(豚肉)ポテトサラダ(キュウリ)	・中華丼 ・うしお汁(たら 大根 人参 長ネギ) ・サラダ(レタス トマト キュウリ 玉葱) ・煮物(天カマ ジャガイモ 挽肉 枝豆) ・いか酢漬(いか 人参)	・ご飯 味噌汁 ・豆腐の麻婆ナス ・味噌さんま焼 ・ふき 大根のゆず味噌味 ・かぶ キュウリの漬物	・炒飯 味噌汁(すり身 大根 人参 長ネギ) ・サラダ(じゃが芋 マカロニ キュウリ 人参) ・麻婆春雨 ・イカの酢の物	・うな丼 味噌汁(豆腐 ナメコ) ・大根の煮物(人参 天カマ インゲン) ・切り干し大根	・うどん ・ご飯 煮しめ ・マカロニサラダ
朝	13	14	15	16	17	18	19
朝	・ご飯 エビと卵の中華スープ ・水菜と豚肉の酒蒸し ・じゃが芋とカニカマの煮物 数の子 冷奴のゴマ昆布和え	・ご飯 味噌汁(ふ とろろ 昆布) ・ミートボールと小松菜もやしの炒め物 ・さつま芋と天カマ 人参の煮物 ・林檎と桃のカスタードクリームかけ	・ご飯 味噌汁(玉葱 卵) ・鮭 ・ソーセージ炒め ・インゲンとアゲの煮物 ・芋のキンピラ ・トマト ・タラコ	・ご飯 だんご汁(白菜 大根 葉) ・ウインナー 肉団子 玉葱のチーズ焼 ・ナスの煮びたし ・大根おろし ・塩辛	・ご飯 味噌汁(豆腐 長ネギ) ・ホッケ焼 ・煮物(大根 人参 わらび 天カマ 竹の子) ・長芋ちくわの和え物 ・ほうれん草とえのき和え	・ご飯 味噌汁(もやし 卵) ・鱈のチーズ焼 ・ウインナー ピーマン 昆布の炒め物 ・イカ数の子 ・じゃこの佃煮 ・かぶの漬物	・ご飯 味噌汁(カニカマ 卵) ・鮭 ・ほうれん草のなめたけ和え ・煮物(じゃが芋 天カマ) ・玉葱の油あげとソーセージ和え ・じゃこの佃煮
昼	・うな丼 味噌汁(いも 玉葱 ワカメ) ・エビフライ コロッケ ・サラダ(水菜 トマト キュウリ アスパラ)	・ご飯 味噌汁(水菜 白菜 玉葱 卵) ・ハンバーグ ・サンマのマリネ(玉葱 人参) ・フルーツポンチ(みかん パナナ ゼリー)	・五穀米 味噌汁(ニラ 卵) ・コロッケ(キャベツ 焼ラーメン) ・カツオのたたきのマリネ ・春雨 キュウリのゴマ風味サラダ	・ご飯 シーフードシチュー ・ササミチーズカツ ・ししゃもフライ ・キュウリのクラゲ和え ・レタス	・ご飯 味噌汁(人参 玉葱) ・麻婆豆腐 ・刺身(まぐろ サーモン レタス) ・炒め物(もやし ピーマン 天カマ)	・ご飯 味噌汁(さつま芋 玉葱) ・サラダ(水菜 キュウリ カニカマ) ・ナス ピーマン 人参の味噌炒め ・コンニャクのキンピラ	・牛丼 味噌汁(椎茸 アスパラ) ・ナス 人参 アスパラの味噌炒め ・カボチャの煮物
夕	・ご飯 シチュー ・ほうれん草のゴマ和え ・ホッケ ・サラダ(キャベツ トマト 水菜)	・ご飯 味噌汁(ニラ 卵) ・サンマの生姜煮 ・高野豆腐の肉詰 ・カニカマとほうれん草の中華和え	・ご飯 味噌汁(じゃが芋 ワカメ) ・ホッケ ・天カマとインゲンの炒め物 ・キュウリの酢の物 ・キャベツのおひたし ・水菜 トマトのサラダ	・ご飯 とうもろこし ・さんま ・長芋 キュウリの酢の物 ・里芋 フキ 竹の子 コンニャクの煮物 ・バナナフルーチェ	・ご飯 味噌汁(すり身) ・キュウリとワカメの酢味噌和え ・高野豆腐と豚肉のすき焼き	・ご飯 味噌汁(大根 人参) ・鶏肉の照焼 ・玉葱の油炒め ・キャベツ トマトのサラダ ・酢の物	・ご飯 味噌汁(白菜 小アゲ) ・鶏肉と卵の煮物 ・レタスとソーセージのサラダ ・きんぴらゴボウ ・カボチャと小松菜の煮物
朝	20	21	22	23	24	25	26
朝	・ご飯 味噌汁(椎茸 豆腐) ・スパニッシュオムレツ ・きんぴらゴボウ ・ほうれん草のおひたし ・紅ジャコ ・フルーツヨーグルト(イチゴ パナナ)	・ご飯 お吸い物(あさり 椎茸 長ネギ) ・ナスの和風挽肉あんかけ ・ホッケ ・長芋の梅和え	・ご飯 味噌汁(豆腐 玉葱) ・ベーコンエッグ ・こなご白菜のおひたし ・大根の煮物	・ご飯 味噌汁(豆腐 長ネギ) ・鯖 天カマ インゲン コンニャクの漬物 ・オムレツ(ウインナー いちご) ・ほうれん草とナメコの和え物	・ご飯 お吸い物(椎茸 舞茸 ふ) ・鶏肉とニラの卵とじ ・ししゃも ・たくあん ・大根の中華サラダ	・ご飯 味噌汁(人参 玉葱) ・ペンネアラビアータ ・紅ジャコ ・フキの煮物 ・ほうれん草のナメタケ和え ・オレンジ	・ご飯 味噌汁(豆腐) ・白身魚の粕漬 ・麻婆豆腐 ・切り干し大根 ・メロンフルーチェ
昼	・ご飯 シーフードシチュー ・高野豆腐の挽肉詰煮 ・キュウリ ワカメ たこの酢の物 ・水菜 トマト ハムのサラダ	・冷やしラーメン ・おにぎり ・中華スープ(きのこ 青梗菜)	・ご飯 とうもろこし汁(たぶら 長ネギ) ・たこ キュウリの酢の物 ・赤魚の粕漬 ・小松菜 人参のゴマ和え ・フルーツヨーグルト(みかん いちご)	・ご飯 味噌汁(ニラ 卵) ・すき焼き ・大豆煮 ・タラの煮つけ ・水菜とコンニャクのサラダ	・ビーフシチュー ・コンソメスープ ・水菜のサラダ	・ご飯 味噌汁(高野豆腐 ニラ) ・和風カツレツ(豚肉 玉葱 ピーマン 舞茸) ・サラダ(レタス キュウリ トマト 水菜) ・もやしのおひたし	・ご飯 ぽつぽつ(いも 人参 キャベツ ベーコン 玉葱 レタス) ・サンマ ・キュウリとカニカマの酢の物 ・煮物(大根 人参 天カマ グリンピース)
夕	・オムライス ・中華スープ ・フキとインゲンの煮物(コンニャク 天カマ) ・赤魚の煮つけ ・フルーツヨーグルト(バナナ イチゴ)	・ご飯 豚汁 ・サンマの煮つけ ・サラダ(レタス トマト カニカマ) ・山わさび ・カボチャの煮つけ	・ご飯 味噌汁(とろろ 昆布 長ネギ) ・鮭 ・ポテトサラダ ・刺身コンニャク ・カボチャの煮つけ	・雑穀ご飯 味噌汁(玉葱) ・豆腐と豚肉の卵とじ ・ナスと豚肉の味噌炒め ・かぶ インゲンの煮物	・マグロのづけ丼 味噌汁(ニラ 卵) ・フキと山菜の漬物 ・フルーツヨーグルト(バナナ いちご メロン)	・ご飯 シチュー ・イカの刺身 ・切り干し大根 ・ナスの味噌炒め	・ご飯 味噌汁(高野豆腐 人参 卵) ・ホッケフライ ・マカロニサラダ(ハム キュウリ) ・生昆布の煮物(コンニャク 天カマ)
朝	27	28	29	30	31		
朝	・ご飯 味噌汁(豆腐 玉葱) ・焼鯖 切り干し大根 ・タラコのおま煮 ・フルーツヨーグルト(バナナ りんご キュウイ)	・ご飯 お吸い物(椎茸 ふ) ・キャベツと鶏肉のガーリック炒め ・大根の煮物 ・長芋とカニカマの和え物 ・冷奴の昆布和え	・ご飯 味噌汁(フキ アゲ) ・ニラ卵焼き ・ハムソテー(レタス いちご) ・鯖(大根おろし) ・タラコ ・フキの煮物	・ご飯 味噌汁(ニラ 卵) ・鱈の粕漬 ・魚肉ハム ・フキの油炒め ・チンジャオロース ・フルーツヨーグルト(バナナ もも)	・ご飯 味噌汁(豆腐 ワカメ 三つ葉) ・赤魚の粕漬 ・ツキコンニャクの煮物 ・サラダ(水菜 カニカマ トマト)大豆煮		
昼	・お好み焼(いか 豚肉 キャベツ) ・赤飯 ・フルーツポンチ	・ご飯 シーフードシチュー ・コロッケ ・サラダ(水菜 キュウリ カニカマ) ・ピーマンとモヤシの炒め物 ・イチゴのホイップクリームかけ	・ご飯 味噌汁(ニラ ナルト 豆腐) ・カレーの煮つけ ・春雨煮(挽肉 長ネギ 椎茸) ・フキの煮物 ・フルーツヨーグルト(バナナ いちご りんご)	・和風天津丼(シーフード) ・お吸い物(鶏ゴボウ ワカメ 椎茸 ネギ) ・大根と水菜のサラダ(ワカメ カニカマ)	・ご飯(鮭フレーク) ・お吸い物(大根 葉 ワカメ) ・メンチカツ ・ポテトサラダ(レタス) ・フキと高野豆腐の煮物		
夕	・ご飯 とうもろこし汁 ・鮭 ハラス焼(大根おろし) ・野菜炒め ・いかサラダ ・イチゴ(生クリーム)	・ご飯 味噌汁(豆腐 長ネギ) ・ホッケ焼 ・タラコ和え ・ワカメ キュウリの酢味噌和え ・煮物(天カマ 大根 人参 里芋)	・ご飯 お吸い物(鶏ゴボウ 大根 豆腐 ネギ) ・ジンギスカン ・白菜の酢の物 ・中華くらげ(キュウリ) ・フキの煮物	・野菜ラーメン(キャベツ 人参 もやし 豚肉) ・シソご飯 ・和風コンニャクサラダ	・ご飯 ・にゅうめん(テンカス ネギ カニカマ) ・ウナギの卵とじ(豆腐) ・カブとキュウリのあざ漬け ・ウニクラゲ		