

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
朝						・ご飯 ・味噌汁 ・焼鯖 ・煮豆 ・冷や奴	・ご飯 ・味噌汁 ・焼さんま ・キノコと山菜の和え物 ・納豆 ・桃
昼						・赤飯 ・お吸い物 ・エビフライ(アスパラ添え) ・わかめときゅうりの酢の物	・和風パスタ ・かぼちゃのポタージュ ・コールスロー
夕						・鰻井 ・味噌汁 ・ハムともやしのナムル	・ご飯 ・味噌汁 ・大根とイカの煮付 ・ラーメンサラダ ・キュウリの漬物
	3	4	5	6	7	8	9
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・卵焼き ・ベーコンとほうれん草の炒め物 ・キュウリの漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・ほっけ焼魚 ・ニラの卵とじ ・梅干し	・ご飯 ・味噌汁 ・麻婆なす 焼魚 ・すじこ	・ご飯 ・味噌汁 ・ほっけ焼魚 ・目玉焼き ・おくら和え物	・ご飯 ・お吸い物 ・さんまの蒲焼き ・スクランブルエッグ ・もやしの中華サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・赤魚粕漬け焼魚 ・かぼちゃのサラダ ・梅干し ・いちごヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・焼鮭 ・ほうれん草と卵の炒め物 ・漬物 ・りんご伊予柑
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・宗八ガレイ焼 ・ふきとつみれの煮物 ・キュウリの漬物 ・バナナいちごヨーグルト	・オムライス ・コンソメスープ ・バナナいちごヨーグルト	・ゆかり御飯 ・味噌汁 ・鶏肉のトマトソース煮込み ・おから ・いちご	・ご飯 ・ビーフシチュー ・きのこコーンのバター炒め ・グリーンサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・野菜天ぷら ・長芋の千切り	・ご飯 ・中華スープ ・春巻き ・しゅうまい ・ニラの卵とじ ・わかめとキュウリの酢の物	・カレーライス ・中華スープ ・野菜サラダ
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・ヒレカツ ・マカロニサラダ	・カツ丼 ・味噌汁 ・ふきと姫竹の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・卵焼き中華あんかけ ・かぼちゃサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・肉団子の酢豚風炒め ・しめじとコーンの炒め物 ・いちごヨーグルト	・かきあげうどん ・いなり寿司 ・たくあん	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き鳥 ・ふきとかまこんにゃくの煮物 ・とうふサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・目抜き粕漬け焼魚 ・なす豚肉ビーマンの味噌炒め ・サラダ
	10	11	12	13	14	15	16
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・赤魚の味噌漬け焼魚 ・アスパラとソーセージの炒め物 ・玉子焼	・ゆかりご飯 ・味噌汁 ・焼鮭 ・さつまいもの甘煮 ・りんご	・ご飯 ・お吸い物 ・焼宗八 ・卵豆腐 ・ツナと水菜の中華サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼鮭 ・じゃことビーマンの煮浸し ・オレンジ	・ご飯 ・味噌汁 ・天かまの煮物 ・キュウリとわかめの酢みそ和え ・梅くらげ、のりの佃煮	・ご飯 ・味噌汁 ・天ぷら ・うの花和え ・卵焼き ・水菜とちくわのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼ほっけ ・おから ・ラーメンサラダ
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉の生姜焼き ・大根のそぼろ煮 ・ほうれん草の胡麻和え	・ご飯 ・味噌汁 ・エビ重 ・ごぼうサラダ ・漬け物	・ご飯 ・つみれ汁 ・豚カツ ・マカロニサラダ	・ご飯 ・てっぽう汁 ・鶏肉のガーリック炒め ・ラーメンサラダ ・みかんと桃	・ご飯 ・味噌汁 ・焼キンキ ・子ねえ ・バナナヨーグルト	・とろろそば ・芋団子	・ご飯 ・味噌汁 ・ニンニクの芽と豚ロースの中華炒め ・かぶと天かまの煮物 ・水菜とアスパラのサラダ
夕	・マグロの漬井 ・味噌汁 ・漬け物 ・イチゴ	・ご飯 ・味噌汁 ・豆腐ステーキ ・春菊の胡麻和え ・みかん	・ご飯 ・中華スープ ・肉豆腐 ・春雨サラダ ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・かぼちゃの煮付け ・ニラの卵とじ ・ほうれん草のお浸し	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉さっぱり炒め ・さつまいもとあげの煮物 ・水菜のサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・白菜と豚肉の酒蒸し ・ビーマンとなすの味噌炒め ・おから	・ご飯 ・味噌汁 ・焼赤魚 ・落の煮物 ・ひじきと菜の花の和え物
	17	18	19	20	21	22	23
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼鮭 ・煮豆 ・お刺身こんにゃく ・りんご	・フレンチトースト ・コーヒー ・バナナヨーグルト ・レタスとトマトのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・フキと竹の子の煮物 ・タラコ ・漬物 ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・ウィンナー ・さば焼魚	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・すじこ ・海苔の佃煮 ・煮豆	・ご飯 ・お吸い物 ・サバの味噌煮 ・ウィンナー入りオムレツ ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼鮭 ・かぼちゃの煮物 ・レタスとハムのサラダ ・漬物 ・ハッサク
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・ポークチャップ(キャベツ千切り添え) ・もやしとシメジのバター炒め ・ラーメンサラダ	・中華丼 ・味噌汁 ・フキと竹の子の煮物	・ご飯 ・中華スープ ・焼き鳥 ・カブの葉と挽肉の中華炒め ・大根サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏のホリイトリム煮 ・ナスの煮浸し ・小松菜の胡麻和え	・ハヤシライス ・ワカメスープ ・大根サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ハンバーグ(キノコソース) ・ほうれん草と玉子のバター炒め ・ラーメンサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・宗八焼魚 ・はるさめとツナの味噌炒め ・ワカメとタコの酢みそ和え
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・キュウリの酢の物 ・大根おろしのなめため和え	・ご飯 ・コンソメスープ ・カブの煮物 ・かすべの煮付け ・カリフラワーのサラダ ・ハッサクゼリー	・ご飯 ・味噌汁 ・シューマイ ・餃子 ・ひじきの煮物 ・もやしのナムル	・ご飯 ・三平汁 ・イカと大根の煮付け ・水菜サラダ ・果物ヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・ほっけ焼魚 ・野菜炒め ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・かぼちゃの煮物 ・まぐろ山かけ ・たこの酢みそ和え ・いちご	・ご飯 ・味噌汁 ・さつまいもと油揚げの煮物 ・豚肉の大根おろしかけ ・水菜とちくわのサラダ
	24	25	26	27	28	29	30
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・ホッケ焼魚 ・ニラ玉子焼 ・玉子豆腐	・フレンチトースト ・コーヒー ・レタスのサラダ ・缶詰のフルーツ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼鮭 ・山くらげのビリ辛和え	・ご飯 ・味噌汁 ・小松菜の和え物 ・さばの味噌煮 ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・玉子焼き ・納豆 ・ウィンナー ・バナナ	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・野菜菜こんぶ ・煮豆 ・オレンジ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き鮭 ・ビーマン、ソーセージの塩昆布炒め ・バナナヨーグルト
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・天ぷらそば ・おにぎり ・フルーツヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・ぬかさんま焼 ・小松菜の中華炒め ・きゅうりととうめくらげの和え物	・ご飯 ・味噌汁 ・カツカレー ・山芋梅かつお味 ・いちご めろん	・ご飯 ・味噌汁 ・ひつま蒸し(うなぎたつぷり) ・サラダ ・イチゴムース	・ご飯 ・味噌汁 ・肉と野菜の炒め物 ・ポテトサラダ ・長いも千切り和え	・ご飯 ・味噌汁 ・ビーフシチュー ・ラーメンサラダ ・刺身こんにゃく	・ご飯 ・豚汁 ・野菜炒め ・もやしサラダ
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・野菜のあぶら炒め ・ナスとひき肉の味噌和え ・ブロッコリーのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・生姜焼き ・煮物 ・ラーメンサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・サラダ(水菜 ・はんぺん) ・ギョーザ	・ご飯 ・味噌汁 ・あかうおのカス漬け ・きのこベーコンのバター炒め ・ふきと天かまの煮物	・ハヤシライス ・コンソメスープ ・サラダ(海草・きゅうり)	・ちらし寿司 ・お吸い物 ・小松菜の胡麻和え	・ご飯 ・けんちん汁 ・やきとり ・刺身こんにゃく ・長いも千切り和え