

グループホームアウル登別館 3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	
朝				・ご飯 ・味噌汁 ・玉子焼 ・ピーマンとソーセージ油炒め ・イカとカブの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭ハラスのバター焼 ・煮しめ ・ニラ玉	・ご飯 ・味噌汁 ・カツ卵とじ ・煮豆 ・レタスと人参のサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・納豆 ・ピーマンの卵とじ ・ソーセージ ・鯨と水菜のおひたし	
昼				・ご飯 ・つみれ汁 ・鶏の照り焼き ・ほうれん草の胡麻和え ・キウイ	・ご飯 ・味噌汁 ・煮込みハンバーグ ・キャベツとトマトのサラダ ・山芋の梅肉和え ・バナナヨーグルト	・ちらし寿司 ・はまぐりのお吸い物 ・まぐろの刺身 ・ほうれん草のおひたし	・ご飯 ・味噌汁 ・納豆 ・ピーマンの卵とじ ・ソーセージ ・クジラと水菜のおひたし	
夕				・ご飯 ・味噌汁 ・肉巻き野菜 ・えびの天ぷら ・キャベツのサラダ ・切り干し大根	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(さんま) ・大根おろし ・なす味噌煮	・ご飯 ・真だら三平汁 ・メンチカツ ・水菜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・たらのフライ ・大根と人参のそぼろ煮 ・ほうれん草のソテー	
	5	6	7	8	9	10	11	
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・玉子焼 ・煮豆 ・じゃこの佃煮 ・ウィンナーキャベツ炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・糠さんま ・ゴマ豆腐 ・豆腐サラダ ・キウイ	・ご飯 ・味噌汁 ・納豆 ・焼魚(鮭) ・ほうれん草のゴマ和え	・ご飯 ・味噌汁 ・煮しめ ・焼魚(さんま) ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・豆腐塩味あんかけ ・目玉焼 ・昆布の佃煮 ・ソーセージとキュウリのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ハラス) ・玉子豆腐 ・カニシューマイ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ホッケ) ・スクランブルエッグ ・シューマイ ・フルーツヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ホッケ) ・スクランブルエッグ ・シューマイ ・フルーツヨーグルト
昼	・ハッシュドビーフ ・ニラとキノコのスープ ・ポテトサラダ ・バナナヨーグルト	・ミートソーススパゲッティ ・コンソメスープ ・切り干し大根 ・大学芋 ・フルーチェ	・カツ丼 ・味噌汁 ・野菜サラダ ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・ふきと竹の子の煮物 ・赤魚味噌煮 ・水菜のおひたし ・キウイ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ホッケ) ・ジャガイモとニラの炒め物 ・レタスとカニかまのサラダ	・ご飯 ・中華スープ ・オムそば ・豆腐サラダ ・フルーチェ	・ご飯 ・キノコスープ ・エビフライ ・ほうれん草のソテー ・水菜と玉子のサラダ ・リンゴ	・ご飯 ・キノコスープ ・エビフライ ・ほうれん草のソテー ・水菜と玉子のサラダ ・リンゴ
夕	・オムハヤシライス ・お吸い物 ・水菜とキュウリのサラダ ・フルーツヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・豆腐と肉の卵とじ ・ひじき煮 ・もやしのナムル	・ご飯 ・味噌汁 ・まぐろの山かけ ・小松菜のひき肉あんかけ ・ラムしゃぶ	・カレーうどん ・イカと青梗菜のあんかけ ・漬物 ・牛肉佃煮	・ご飯 ・味噌汁 ・もやしのナムル ・まぐろとえびの刺身 ・山芋とほうれん草のゴマかけ	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉とピーマンのトマトソース煮 ・ラーメンサラダ ・アスパラと椎茸の炒め物	・ご飯 ・たち汁 ・豚肉の照り焼き ・きんぴらごぼう ・キャベツとアスパラのサラダ	・ご飯 ・たち汁 ・豚肉の照り焼き ・きんぴらごぼう ・キャベツとアスパラのサラダ
	12	13	14	15	16	17	18	
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・ごぼうの煮しめ ・白菜のおひたし ・フルーツヨーグルト	・チャーハン(ほうれん草、いり卵) ・コンソメスープ ・ポテトグラタン	・ご飯 ・中華スープ ・ハンバーグ ・野菜炒め ・ラーメンサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・玉子焼き ・タコウィンナー ・煮しめ ・フルーチェ	・五目ご飯 ・味噌汁 ・ペンネアラビアータ ・えんどう芽ともやしの煮物 ・リンゴ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ホッケ) ・カボチャ煮付 ・きりぼし大根 ・煮豆 ・野菜の味噌炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(糠さんま) ・煮豆 ・野菜の味噌炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・玉子焼き ・ふるふき大根 ・水菜と豆腐のサラダ ・バナナヨーグルト
昼	・鉄火丼 ・味噌汁 ・大根とコンニャクのシーチキン煮 ・カニかまの玉子焼き	・ご飯 ・シチュー ・タラのムニエル ・アサツキのぬた和え	・マグロの漬丼 ・味噌汁 ・中華サラダ ・フキの煮物	・ご飯 ・お吸い物 ・鶏の照り焼き ・たこ焼き ・サラダ ・イチゴヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ホッケ) ・カボチャ煮付 ・三つ葉とともやしのおひたし ・ウィンナー、チキンナゲット	・オムスパカレー ・ワカメスープ ・水菜とツナのサラダ	・オムスパカレー ・ワカメスープ ・水菜とツナのサラダ	・チャーハン ・中華スープ ・ギョウザ ・ほうれん草のごま和え
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・肉団子の中華炒め ・カボチャのひき肉あんかけ ・春雨サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・すき焼き ・山芋の梅肉和え ・水菜のサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の卵とじ ・ナスとピーマンの揚げ浸し ・小松菜のなめ苺和え	・ご飯 ・味噌汁 ・揚げ納豆 ・焼魚(鮭) ・ギョウザ	・ご飯 ・中華スープ ・八宝菜 ・水菜のサラダ ・フルーチェ	・ご飯 ・味噌汁 ・刺身(エビ・帆立) ・キュウリの漬物 ・豆腐の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・刺身(エビ・帆立) ・キュウリの漬物 ・豆腐の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏の照り焼き ・キャベツのサラダ ・もやしのナムル
	19	20	21	22	23	24	25	
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・スパゲッティサラダ ・フキの煮しめ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(さんま) ・さつまいもと天かまの煮物 ・サラダ	・ご飯 ・お吸い物 ・赤魚の西京漬け ・ゴマ豆腐 ・キャベツとトマトのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・フキの煮物 ・コロッケ ・紅ジャコの佃煮	・ご飯 ・味噌汁 ・オクラ納豆 ・玉葱とキノコの卵とじ ・たらこ	・おじや ・味噌汁 ・ほうれん草のなめ苺和え ・竹の子とフキの油炒め ・浅漬け	・おじや ・味噌汁 ・ほうれん草のなめ苺和え ・竹の子とフキの油炒め ・浅漬け	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・里芋の煮物 ・もやしのナムル
昼	・ご飯 ・ギョウザスープ ・もやしと豚肉の炒め物 ・水菜とベーコンのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・温野菜の肉巻き ・キャベツのサラダ ・カボチャの煮物 ・パイン	・ご飯 ・味噌汁 ・なすの煮物 ・ニラ玉 ・ラーメンサラダ ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・かに玉 ・回鍋肉 ・ピーマンのおひたし ・いよかん	・ナポリタンスパゲッティ ・チーズとナスのはさみカツ ・ポテトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏のケチャップ煮 ・ナスとピーマンの揚げ浸し ・大根とイカの煮付け	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏のケチャップ煮 ・ナスとピーマンの揚げ浸し ・大根とイカの煮付け	・ピラフ ・コンソメスープ ・ロールキャベツ ・たらこスパゲッティのサラダ
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・ほうれん草と肉団子の中華炒め ・マーボー春雨 ・マグロの山かけ	・ご飯 ・味噌汁 ・カツオのたたき ・帆立とキャベツのバター炒め ・もやしとオクラのおひたし	・ご飯 ・つみれ汁 ・煮物 ・さんまソティ ・水菜のサラダ	・おにぎり ・かき揚げうどん ・幸芋といんげんの煮物 ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・さつまいもの煮物 ・白菜のおひたし ・三つ葉のサラダ	・うな井 ・味噌汁 ・水菜のサラダ ・フルーチェ	・うな井 ・味噌汁 ・水菜のサラダ ・フルーチェ	・ご飯 ・味噌汁 ・クリームコロッケ ・フキと天かまの煮物 ・豆腐サラダ
	26	27	28	29	30	31		
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(さんま) ・ピーマンとウィンナーの塩昆布炒め ・ジャコの佃煮	・ご飯 ・味噌汁 ・玉子焼き ・ふかしいも ・天かま焼 ・コーンバター	・ご飯 ・中華スープ ・鶏肉と豆腐の卵とじ ・ホホワイトアスパラとツナのサラダ ・昆布巻き	・和風クッパ ・味噌汁 ・フキと竹の子の煮物 ・リンゴヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・さつまいもの煮物 ・きりぼし大根 ・チキンナゲット	・ご飯 ・玉子スープ ・ちくわと野菜の炒め物 ・里芋と天かまの煮物 ・ネギ納豆 ・イチゴ	・ご飯 ・玉子スープ ・ちくわと野菜の炒め物 ・里芋と天かまの煮物 ・ネギ納豆 ・イチゴ	
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・エビのすり身焼 ・ペンネ ・湯豆腐 ・ほうれん草のおひたし	・そば ・ほうれん草の山芋和え ・リンゴヨーグルト	・中華丼 ・コンソメスープ ・ミックスサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・和風ハンバーグ ・ポテトサラダ ・ほうれん草のゴマ和え	・ご飯 ・コンソメスープ ・回鍋肉 ・ほうれん草のなめ苺和え ・そうめんサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉のみぞれ煮 ・ナスとピーマンの浅漬け ・きんぴらごぼう ・カボチャの煮付け	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉のみぞれ煮 ・ナスとピーマンの浅漬け ・きんぴらごぼう ・カボチャの煮付け	
夕	・カレーライス ・コンソメスープ ・カボチャのサラダ	・おにぎり ・味噌汁 ・鶏足の水炊き ・ウィンナー ・白菜のおひたし	・ご飯 ・味噌汁 ・刺身(マグロ・サーモン) ・天かまとカブの煮物 ・水菜のおひたし ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・キャベツキュウリサラダ ・ひじきの煮物 ・ソーセージ	・ご飯 ・味噌汁 ・赤魚の西京焼き ・カブの煮物 ・キュウリの味噌和え ・イチゴ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・ほうれん草のおひたし ・かに玉 ・スナックエンドウ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・ほうれん草のおひたし ・かに玉 ・スナックエンドウ	