

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
朝							・ご飯 ・味噌汁 ・ベーコンの炒め物 ・煮豆 ・スクランブルエッグ ・昆布の佃煮
昼							・ホワイトカレーライス ・もやしとしめじのスープ ・水菜とアスパラのサラダ ・バナナヨーグルト
夕							・マグロ漬け丼 ・味噌汁 ・肉じゃが ・ニラ玉 ・アスパラとハムのサラダ
	2	3	4	5	6	7	8
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・煮豆 ・水菜和風サラダ ・パインヨーグルト	・ご飯 ・お吸い物 ・天かまと竹の子の煮物 ・豆腐サラダ ・じゃこの佃煮	・ご飯 ・味噌汁 ・大根おろしのなめ茸和え ・いんげんアスパラ胡麻和え ・ミートボールとほうれん草の炒め物 ・煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・玉子焼き ・ウィンナーアスパラの炒め物 ・ほうれん草の胡麻和え ・パイナップル	・ご飯 ・味噌汁 ・野菜のケチャップ炒め ・イカと大根の煮付け ・白菜おひたし ・フルーチェ	・ご飯 ・味噌汁 ・チャーメン ・大根おろし ・ウィンナーと玉葱の炒め物	・ご飯 ・味噌汁 ・コンニャクときのこの煮物 ・マグロの刺身 ・昆布の佃煮 ・フルーツヨーグルト
昼	・鶏の生姜焼き丼 ・味噌汁 ・ほうれん草の胡麻和え ・大根と豆腐のサラダ	・あんかけ焼きそば ・中華スープ ・春雨サラダ ・キウイ	・ご飯 ・野菜スープ煮込み ・さばの味噌煮 ・ほうれん草入り玉子焼き	・カルピ丼 ・味噌汁 ・高野豆腐の煮物 ・もやしのナムル ・イチゴ	・ご飯 ・味噌汁 ・エビフライ ・ほうれん草とコーンのソテー ・カボチャのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・和風ハンバーグ ・揚げ豆腐 ・いものそぼろ煮 ・漬物	・栗ご飯 ・味噌汁 ・豚肉の生姜焼き ・カブの煮物 ・きのこもやしの炒め物
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・なすの田舎煮 ・焼魚(糠さんま) ・野菜と肉団子中華あんかけ ・ぎょうざ	・ご飯 ・味噌汁 ・豆腐の煮付け ・イカの酢味噌和え ・ミートボール ・きゅうり漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・ふるふき大根 ・シウマイと野菜のケチャップ炒め ・三つ葉ともやしのなめ茸和え	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(赤魚西京漬) ・ラーメンサラダ ・大根サラダ	・ご飯 ・椎茸スープ ・焼魚(鮭) ・おでん ・ワカメの梅サラダ ・ピーマンとアサリの味噌炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・きんぴらごぼう ・揚げ豆腐のあんかけ ・水菜サラダ ・とろろ	・五目ご飯 ・味噌汁 ・野菜炒め ・ふきの油炒め ・大根のみぞれ煮
	9	10	11	12	13	14	15
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・グラタン ・ほうれん草のおひたし	・ご飯 ・味噌汁 ・しらす納豆 ・大根のそぼろあんかけ ・なすとアスパラケチャップ煮 ・フルーチェ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(さんま) ・アスパラとウィンナー炒め ・もやしとちくわのナムル ・じゃこの佃煮	・ご飯 ・お吸い物 ・焼魚(さば) ・ひじきの煮物 ・玉子豆腐 ・ヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・ほうれん草入り玉子焼き ・筋子 ・ウィンナーと玉葱の炒め物 ・きゅうりの一夜漬	・ご飯 ・玉葱スープ ・きのこ野菜の玉子とじ ・切り干し大根 ・納豆 ・みかん	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・玉子焼き ・エビはんぺん ・蒸かししいも
昼	・親子丼 ・味噌汁 ・ピーマンとなすの味噌炒め ・天かまの煮物 ・フルーツ盛り合わせ	・エビピラフ ・味噌汁 ・ふきとつみれの煮物 ・白菜のおひたし ・イチゴヨーグルト	・まぜご飯 ・味噌汁 ・かき揚げ ・ほうれん草の胡麻和え ・きのこのみぞれ和え ・フルーチェ	・いなり寿司 ・そば ・白菜と豚肉の酒蒸し ・なすの味噌炒め	・塩焼きそば ・コンソメスープ ・とろろ巻きおにぎり	・ご飯 ・豚汁 ・焼魚(赤魚西京漬) ・ほうれん草の胡麻和え ・マンゴーヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉竜田揚げ ・ほうれん草とコーンのソテー ・水菜の玉子サラダ ・キウイ
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・コロケ ・ふきと竹の子の煮物 ・三つ葉ときのこの炒め物 ・イチゴ	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏のすっぽ煮 ・肉じゃが ・大根サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(赤魚西京漬) ・切り干し大根 ・じゃがいもとニラの炒め物 ・春雨の中華サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ラムしゃぶ ・インゲンの胡麻和え ・ニラ玉	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏の照り焼き ・さつまいもの甘露煮 ・大根と水菜のサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・和風ハンバーグ ・三つ葉ときのこの炒め物 ・オニオンライス	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ホッケ) ・焼きなす ・小松菜の卵とじ
	16	17	18	19	20	21	22
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(さんま) ・山菜の煮物 ・レタスとハムのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・マーボー春雨 ・スクランブルエッグ ・ソーセージ ・白菜のおひたし	・ご飯 ・ワカメスープ ・焼魚(ホッケ) ・色豆 ・昆布巻き ・きゅうりの梅肉和え	・ご飯 ・味噌汁 ・山菜の煮物 ・イカオクラ ・きゅうり入りちくわ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・麻婆春雨 ・めかぶ	・ご飯 ・ワカメスープ ・切り干し大根 ・ウィンナーとアスパラ炒め ・白菜のおひたし ・りんご	・ご飯 ・味噌汁 ・天かまと竹の子の味噌煮 ・ウィンナーとアスパラ炒め ・ほうれん草の胡麻和え ・フルーツポンチ
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・中華春雨 ・ニラ玉 ・そうめんチャンプル ・水菜とカニかまのサラダ	・豆ご飯 ・中華スープ ・肉団子の野菜炒め ・ちくわのカレー揚げ ・フルーツヨーグルト	・冷やしラーメン ・いなり寿司 ・野菜サラダ	・ご飯 ・中華スープ ・エビチリ ・ほうれん草のおひたし ・水菜とササミのサラダ ・りんご	・ご飯 ・味噌汁 ・野菜巻きフライ ・水菜ザッパリサラダ ・ジャーマンポテト	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉のオイスターソース炒め ・ニラ玉 ・なすの煮物	・ご飯 ・豆乳スープ ・ポークチャップ ・カボチャの煮物 ・キャベツのサラダ ・パイン
夕	・ご飯 ・三平汁 ・回鍋肉 ・ハム巻きポテト ・塩ゆでスナックインゲン ・キウイ	・ご飯 ・クラムチャウダー ・イカの酢醤油 ・アスパラの和風おろし炒め ・イチゴ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(さんま) ・大根と天かまの煮物 ・玉子サラダ ・チェリー	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉生姜焼き ・白菜の胡麻和え ・長芋の梅肉和え	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ホッケ) ・大根の煮物 ・きんぴらごぼう	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(おいらん) ・八宝菜 ・長芋と昆布の煮物 ・こんにゃくの酢味噌和え	・ご飯 ・味噌汁 ・天ぷら ・ひじきの煮物 ・水菜のおひたし ・イチゴ
	23	24	25	26	27	28	29
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・山菜の油炒め ・しらす大根 ・ゆで卵の春キャベツ添え ・みかん	・ご飯 ・スープ ・焼魚(鮭) ・ほうれん草のおひたし ・納豆	・ご飯 ・味噌汁 ・麻婆豆腐 ・目玉焼き ・ピーマンのおひたし ・フルーチェ	・なめ茸ご飯 ・お吸い物 ・天かまとインゲンの炒め物 ・山菜の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・竹の子と白滝の煮物 ・ウィンナー・キャベツとカニかまのサラダ ・きゅうりの梅肉和え	・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚(カレイ) ・大根と鶏肉の煮物 ・水菜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・玉子焼き ・ウィンナーときのこの炒め物 ・ささぎの胡麻和え
昼	・焼きそば ・中華スープ ・昆布おにぎり ・トマト	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉の生姜焼 ・冷や奴 ・水菜としらすのなめ茸和え ・キウイ	・ラーメン ・いなり寿司 ・フルーツポンチ	・モダンお好み焼き ・味噌汁 ・パイナップル	・あなごちらし寿司 ・はまぐりのお吸い物 ・鶏和風から揚げ	・ご飯 ・味噌汁 ・シューマイ中華あんかけ ・鯉のたたき ・ちくわカレー揚げ	・ご飯 ・中華スープ ・ピーマンとなす旨味噌炒め ・山菜の煮物 ・もやしのナムル
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・コロケ ・小松菜と挽き肉の中華炒め ・水菜とハムのサラダ ・なすの煮物	・鮭ご飯 ・つみれ汁 ・肉じゃが ・春雨サラダ ・揚げ豆腐の野菜あんかけ	・ご飯 ・味噌汁 ・なすとしめじの味噌炒め ・メンチカツ ・もやしのナムル ・カブの浅漬	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ホッケ) ・さつまいもの甘露煮 ・なめこのめかぶ和え	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・三つ葉ときのこの炒め物 ・大根おろしのなめこ和え	・ご飯 ・団子汁 ・ゴーヤ白ゴマ炒め ・鶏肉とゆで卵の煮物 ・冷や奴	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(糠さんま) ・かぶの煮物 ・大根おろし ・ほうれん草のおひたし
	30						
朝	・麦飯 ・味噌汁 ・肉団子 ・長芋の酢の物 ・春菊の胡麻和え						
昼	・チャーハン ・野菜スープ ・ギョウザ ・大根サラダ						
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚(赤魚) ・とろろ ・切り干し大根						