

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	6
朝		・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(さんま) ・玉子焼き ・ほうれん草の胡麻和え ・フルーチェ	・鮭ご飯 ・味噌汁 ・かぶと天ぷらの煮物 ・ミートボールとチンゲン菜の炒め物 ・さつまいもヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・春雨ときのこの中華炒め ・すじこ ・しそ昆布 ・リンゴ	・ご飯 ・舞茸のお吸い物 ・大根と天かまの煮物 ・アサリとしめじバター炒め ・ごぼうサラダ	・ご飯 ・肉団子のスープ ・焼魚(糠さんま) ・茄子の味噌炒め ・ほうれん草のおひたし ・杏仁豆腐	・ご飯 ・味噌汁 ・玉子と椎茸の煮物 ・昆布の佃煮 ・レタスとツナのサラダ ・梅干し
昼		・そば ・いなり寿司 ・白菜のおひたし	・ご飯 ・つみれ汁 ・肉巻きサラダフライ ・山菜と天ぷらの煮物 ・三つ葉のおひたし ・キャベツの千切り	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の中華炒め ・ニラ玉 ・水菜とエビのサラダ ・ミックスフルーツ	・オムライス ・中華スープ ・ほうれん草のおひたし ・バナナ、桃	・ご飯 ・味噌汁 ・コロッケ ・ししとうとピーマンの煮浸し ・ポテトサラダ ・もやしとオクラのおひたし	・ご飯 ・味噌汁 ・ジンギスカン ・ほうれん草の胡麻和え ・リンゴ
夕		・ご飯 ・味噌汁 ・鶏の照り焼き ・ふきと竹の子の煮物 ・コールスローサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・かすべの煮付け ・湯豆腐 ・マカロニサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・さばの味噌煮 ・切り干し大根 ・ゆで卵ときゅうりのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ロールキャベツ ・きんぴらごぼう ・とろろ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(さば) ・肉じゃが ・白菜の胡麻和え ・フルーツポンチ	・ご飯 ・中華スープ ・タラのソティ ・煮しめ ・ラーメンサラダ
	7	8	9	10	11	12	13
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・竹の子の煮物 ・焼魚(ししゃも) ・目玉焼き ・水菜のサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ウインナーとピーマンのケチャップ炒め ・大根と天ぷらの煮物 ・昆布の佃煮	・ご飯 ・椎茸のスープ ・焼魚(鮭) ・ほうれん草の中華あんかけ ・水菜のサラダ ・リンゴヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・さんまの蒲焼き ・なすの味噌炒め ・ほうれん草のなめ茸和え ・マンゴープリン	・ご飯 ・味噌汁 ・穴子としめじの卵とじ ・たらこの大根おろし和え ・パリパリポテト ・春キャベツ	・ご飯 ・味噌汁 ・赤魚の西京漬け ・竹の子と天かまの煮物 ・あさりの酒蒸し ・杏仁フルーツ	・ご飯 ・わかめスープ ・煮込みハンバーグ ・大根の煮物 ・水菜のサラダ ・桃
昼	・ちらし寿司 ・はまぐりのお吸い物 ・鶏の唐揚げ ・レタスとトマトのサラダ	・五目あんかけラーメン ・昆布ご飯 ・蜂蜜バナナ	・カレーライス ・中華スープ ・マカロニサラダ ・イチゴ	・ご飯 ・味噌汁 ・さばのみりん漬け ・山菜とごぼうの煮物 ・ニラ玉 ・きゅうりとわかめの酢の物	・ご飯 ・中華スープ ・タンドリーチキン ・焼きなす ・キャベツのサラダ	・あんかけ焼きそば ・わかめスープ ・さつまいも煮	・生寿司 ・かもスープ ・エビフライ ・唐揚げ ・ポテトサラダ ・おでん ・鮭のマリネ ・茶碗蒸し ・ケーキ(糖尿病用) ・プリン
夕	・たこ飯 ・味噌汁 ・麻婆茄子カレー風味 ・ぎょうざ ・ニラ玉	・マグロ漬け丼 ・つみれ汁 ・ふるふき大根 ・ミートボールと小松菜の炒め物	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏つくねの和風あんかけ ・ほうれん草の胡麻和え ・水菜とトマトのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・なすとピーマンの中華炒め ・豆腐の煮物 ・ホタテとちくわのドレッシング和え	・ご飯 ・味噌汁 ・肉団子玉葱炒め ・ブロッコリーのオイスターソース炒め ・すき焼き ・ほうれん草のおひたし	・ご飯 ・味噌汁 ・カキフライ ・切り干し大根 ・白菜のおひたし	・うどん ・なすしぎ焼き ・きゅうりとわかめ酢の物
	14	15	16	17	18	19	20
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・竹の子の煮物 ・めかぶ	・ご飯 ・味噌汁 ・大根とイカの煮付け ・ペンネアラビアータ ・玉葱とツナのサラダ ・椎茸と水菜の炒め物	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭のバター焼 ・三つ葉ときのこの炒め物 ・昆布の佃煮	・ご飯 ・味噌汁 ・キャベツとしらすのバターボン酢炒め ・煮豆 ・大根と椎茸の和風あんかけ ・山芋の梅肉和え	・ご飯 ・味噌汁 ・スクランブルエッグ ・キャベツと魚肉ソーセージ炒め ・納豆 ・煮豆	・鮭ご飯 ・コンソメスープ ・きのこ豆苗の炒め物 ・玉子焼き ・めかぶ	・ご飯 ・きのこスープ ・肉団子玉葱炒め ・すじこ ・ほうれん草の胡麻和え ・昆布の佃煮
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・揚げだし豆腐 ・ラーメンサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・和風ハンバーグ ・冷や奴 ・もやしのナムル	・冷やしラーメン ・水菜のサラダ ・リンゴヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・ひじきの煮物 ・冷や奴 ・ピーマンと豚肉のサラダ ・イチゴ	・ごまうどん ・いなり寿司 ・水菜とコーンのサラダ	・ご飯 ・わかめスープ ・豚肉とピーマンの味噌炒め ・コロッケ ・キュウリの酢の物	・冷や麦 ・おにぎり ・天ぷら盛り合わせ ・カブの漬け物
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・イカの刺身 ・冷しゃぶ ・漬物 ・わかめと玉葱のサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・カレイの煮付け ・焼き茄子 ・野菜サラダ	・うな丼 ・味噌汁 ・ニラ玉 ・山菜のおひたし ・キュウリの浅漬け	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉の生姜焼き ・ゆで玉子の味噌漬け ・水菜のサラダ ・塩ゆでスナックエンドウ	・チャーハン ・味噌汁 ・小松菜と水菜のボン酢和え ・納豆 ・煮豆 ・春巻き ・春キャベツ	・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚(ほっけ) ・エビチリ ・春雨サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・豆腐と椎茸の煮物 ・さんまの竜田揚げ ・あさつきとコンニャクのめた
	21	22	23	24	25	26	27
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・大根煮物 ・ミニハンバーグ ・小魚昆布佃煮	・チャーハン ・中華スープ ・グラタン ・りんご	・とろろご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・豆腐とつくねの煮物 ・人参とコンニャクのきんぴら ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・お吸い物 ・ししゃも ・大根と天かまの味噌煮 ・長芋の梅肉和え ・じゃこの佃煮	・ご飯 ・味噌汁 ・肉団子キャベツ炒め ・パリパリポテト ・納豆ほうれん草 ・玉葱ソーチキンサラダ	・おじゃ ・お吸い物 ・焼き魚(さんま) ・玉子焼き ・ほうれん草のなめ茸和え	・鮭わかめご飯 ・味噌汁 ・しめじと茄子のケッチャップ炒め ・カブの煮浸し ・水菜の梅肉サラダ ・フルーチェ
昼	・ツナ炊き込みご飯 ・団子汁 ・こごみ胡麻和え ・キュウリとしその漬け物	・ご飯 ・味噌汁 ・酢豚 ・麻婆春雨 ・ポテトサラダ	・釜揚げうどん ・天ぷら盛り合わせ ・スイカ	・カレーライス ・わかめスープ ・マカロニサラダ ・りんご	・焼きそば ・あなごひつまぶし ・お吸い物 ・ふきの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・山芋と天かまの煮物 ・茄子味噌炒め ・揚げ出し豆腐 ・レタスのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏の竜田揚げ ・ちくわともやしのナムル ・キャベツアスパラのサラダ ・切り干し大根
夕	・ご飯 ・中華スープ ・豚の竜田揚げ ・ほうれん草のなめ茸和え ・スナックエンドウ塩炒め ・水菜のサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏つくねのあんかけ ・ほうれん草のおひたし ・ラーメンサラダ ・ニラ玉 ・スイカ	・たこ飯 ・味噌汁 ・和風ハンバーグ ・茄子味噌炒め ・水菜のサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・クリームコロッケ ・ほうれん草の胡麻和え ・水菜とささみのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・すき焼き ・スパゲッティサラダ	・たこ飯 ・味噌汁 ・牛肉野菜炒め ・イカの酢みそ和え ・メロン	・ご飯 ・三平汁 ・かぼちゃの煮物 ・ピーマンとベーコン炒め ・べつたら漬(大根)
	28	29	30	31			
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・ベーコンエッグ ・ちくわキュウリ	・ご飯 ・味噌汁 ・赤魚の西京漬け ・里いもとちくわの煮物 ・ハム焼き ・フルーチェ	・ご飯 ・お吸い物 ・茄子しめじのケッチャップ煮 ・鶏とニラの玉子とじ ・しらすと大根おろしのボン酢和え	・ご飯 ・わかめスープ ・コロッケ ・麻婆春雨 ・ほうれん草のおひたし ・ちくわキュウリ ・メロン			
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き茄子 ・春巻き(春キャベツ添) ・里いもの煮物 ・フルーチェ	・冷やしラーメン ・たこ焼き ・コールスローサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ジンギスカン野菜炒め ・春雨とわかめのサラダ ・チンゲンサイの中華炒め ・りんご	・ご飯 ・味噌汁 ・煮込みハンバーグ ・大根のツナ缶煮込み ・もやしとじゃこの酢の物			
夕	・穴子丼 ・味噌汁 ・うどの酢みそ和え ・えびの刺身 ・ニラ玉	・ご飯 ・コンソメスープ ・豚肉キャベツの味噌炒め ・ほうれん草の白ごまあえ ・水菜のサラダ ・パインヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(さば) ・肉じゃが ・もやしの梅肉かつお和え ・水菜のなめ茸和え	・ご飯 ・味噌汁 ・刺身(エビ、鯛) ・ポテトサラダ ・竹の子と天かまの煮物			