

グループホームアウル登別館 3月 献立表 山ユニット

	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 ・糠さんま焼 ・なすとピーマンの味噌炒め ・水餃子 牛乳	・ご飯 味噌汁 ・目玉焼き ・豚肉の炒め物 ・煮物 ・牛乳	・ご飯 味噌汁 ・天かまとチンゲン菜の煮物 ・卵焼き ・白菜おひたし ・フルーツヨーグルト	・ご飯 味噌汁 ・銀がれいの焼魚 ・白菜と油揚げの卵とじ ・切干し大根	・ご飯 味噌汁 ・天かまと大根の煮物 ・さつま芋の甘煮 ・春菊胡麻和え ・バナナヨーグルト
昼			・生寿司 お吸い物 ・煮物 ・枝豆 ・漬物	・焼きそば スープ ・ほうれん草おひたし ・バナナヨーグルト	・生ちらし ・はまぐりのお吸い物 ・かぼちゃの煮つけ	・うどん ・大根とイカの煮つけ ・かぼちゃサラダ	・にら雑炊 ・玉ねぎのスープ ・焼売 ・白菜おひたし
夕			・なめたけ飯 ・ロールキャベツ ・焼き魚 ・枝豆と柿の白和え ・子和え	・ご飯 味噌汁 ・大根の煮物 ・もやしのナムル ・ポテトサラダ	・ご飯 味噌汁 ・鶏肉ソテー ・ほうれん草のバター炒め ・高野豆腐の含め煮	・ご飯 味噌汁 ・たらと白菜の含め煮 ・まぐろ漬け ・ふきの煮物	・ご飯 味噌汁 ・目抜き粕漬け焼き ・肉じゃが ・うどの酢味噌和え
	6	7	8	9	10	11	12
朝	・ご飯 味噌汁 ・鮭焼き魚 ・ほうれん草のおひたし ・卵焼き ・ヨーグルト	・ご飯 味噌汁 ・揚げとふきの炒め物 ・ポテトサラダ ・おから	・ご飯 味噌汁 ・水餃子 ・小松菜の卵とじ ・かぼちゃサラダ ・牛乳	・ご飯 味噌汁 ・ロールキャベツ ・ほうれん草胡麻和え ・アスパラの卵とじ ・バインヨーグルト	・ご飯 味噌汁 ・宗ハ一夜干し ・アスパラとウィンナーのバター炒め ・マカロニサラダ	・ご飯 味噌汁 ・うなぎ蒲焼 ・昆布巻き ・胡麻豆腐 ・にらの卵とじ 牛乳	・ご飯 味噌汁 ・ミートボール ・もやしの卵とじ ・春菊の胡麻和え ・牛乳
昼	・シーフードカレー ・中華スープ ・水菜サラダ	・うどん ・水菜サラダ ・漬物	・ご飯 味噌汁 ・八宝菜 ・マカロニサラダ ・みかん、黄桃缶	・ご飯 ・そば ・鶏肉ソテー ・切干し大根	・ご飯 きのこスープ ・さば焼き魚 ・麻婆なす ・春菊サラダ ・いちご	・うな井 ・にゅうめん ・小松菜おひたし	・ご飯 中華スープ ・和風ハンバーグ ・大根サラダ ・きゅうりの酢の物
夕	・うな井 味噌汁 ・もやしの炒め物 ・ポテトサラダ	・ご飯 中華スープ ・赤魚煮付け ・切干し大根 ・小松菜サラダ	・親子丼 味噌汁 ・キャベツ温サラダ ・漬物	・ご飯 お吸い物 ・大根とイカの煮付け ・平豆胡麻和え ・かぼちゃサラダ	・ご飯 味噌汁 ・エビチリ ・小松菜おひたし ・ラーメンサラダ	・ご飯 味噌汁 ・肉じゃが ・もやしサラダ ・小松菜胡麻和え	・中華丼 味噌汁 ・卵豆腐 ・長いもの酢の物
	13	14	15	16	17	18	19
朝	・ご飯 味噌汁 ・コロケ ・竹の子とふきの煮物 ・水菜サラダ	・ご飯 味噌汁 ・山菜炒め物 ・かいわれ胡麻和え ・牛乳	・ご飯 味噌汁 ・目玉焼き ・麻婆なす ・切干し大根 ・バナナヨーグルト	・ご飯 味噌汁 ・さんま糠漬け焼き ・なすと油揚げの煮びたし ・ふしかかぼちゃ ・牛乳	・ご飯 味噌汁 ・さんま煮付け(大根おろし) ・切干し大根 ・チンゲン菜と天かまの煮物	・ご飯 味噌汁 ・鮭糠漬け焼 ・にら卵とじ ・さつま芋煮物 ・牛乳	・ご飯 味噌汁 ・水餃子 ・ひき肉目玉焼き ・煮豆
昼	・ご飯 中華スープ ・コンソメスープ	・カレーライス ・ラーメンサラダ ・みかん	・ご飯 味噌汁 ・肉じゃが ・ふきとさつま揚げの炒め物 ・素麺サラダ	・ご飯 味噌汁 ・赤魚みりん漬け焼 ・揚げ卵 ・漬物	・ご飯 味噌汁 ・煮込みハンバーグ ・ベーコンじゃがいも ・レタスときゅうりのサラダ ・漬物	・五目御飯 味噌汁 ・豚肉しょうが焼き ・マカロニサラダ	・ご飯 味噌汁 ・鮭ハラスバター焼き ・イカと大根の煮物 ・じゃがいもとさつま芋のサラダ
夕	・ご飯 味噌汁 ・まぐろ漬け ・ホイコーロー ・麻婆豆腐	・ご飯 豚汁 ・鮭塩焼き ・かぼちゃ煮付け	・鉄火丼 味噌汁 ・浅羽がれい煮付け ・キャベツ温サラダ	・ご飯 味噌汁 ・鶏肉照り焼き ・里芋煮物 ・ほうれん草胡麻和え	・カレーライス ・中華スープ ・大根サラダ ・バナナヨーグルト	・ご飯 つみれ汁 ・ほっけ焼き魚 ・たらの子和え	・ご飯 味噌汁 ・鶏肉の炒め物 ・天かま煮物 ・白菜おひたし
	20	21	22	23	24	25	26
朝	・ご飯 味噌汁 ・ししゃも ・ほうれん草とハムのソテー ・煮物 ・牛乳	・ご飯 味噌汁 ・ほっけ焼き魚 餃子 ・卵豆腐 煮豆 ・ほうれん草のなめたけ和え	・ご飯 味噌汁 ・鮭塩焼き ・にら玉 なめこ山菜 ・切干し大根 ・いちご	・ご飯 納豆汁 ・ほっけ塩焼き ・卵焼き ・白菜おひたし ・牛乳	・ご飯 味噌汁 ・さんま糠漬け焼き ・切干し大根 ・漬物 ・牛乳	・ご飯 味噌汁 ・かぼちゃ煮付け ・マカロニサラダ ・長いものボン酢和え ・牛乳	・ご飯 味噌汁 ・ピーマンとソーセージの炒め物 ・アスパラ卵とじ ・水菜と油揚げの煮びたし
昼	・おはぎ(あん・きなこ) ・うどん ・水菜サラダ	・ご飯 味噌汁 ・まぐろ漬け ・煮しめ ・かぼちゃ煮付け	・親子丼 味噌汁 ・みつばおひたし	・中華あんかけ丼 ・チンゲン菜スープ ・黄桃ヨーグルト	・ナポリタンスパゲティー ・コンソメスープ ・ジャーマンポテト	・カレーライス ・にら玉スープ ・ほうれん草胡麻和え ・ポテトサラダ	・ご飯 中華スープ ・豆腐ステーキ ・キャベツ温サラダ
夕	・ご飯 味噌汁 ・かつおのたたき ・豚肉とピーマンの炒め物 ・菜の花とあさりの酢味噌和え	・ひじきの炊き込みご飯 ・味噌汁 ・エビマヨ ・春菊胡麻和え	・ご飯 味噌汁 ・豚肉のすき焼き風 ・わかめサラダ	・うな井 すり身汁 ・ほうれん草胡麻和え ・きゅうりの酢の物	・ご飯 味噌汁 ・ホイコーロー(豚肉) ・きんぴらごぼう ・水菜サラダ	・ご飯 味噌汁 ・煮込みハンバーグ ・きのこソテー ・春菊胡麻和え	・やきとり エビ天弁当 ・味噌汁 ・カニ
	27	28	29	30	31		
朝	・ご飯 味噌汁 ・宗ハ一夜干し ・わらびと天かまの煮物 ・漬物	・ご飯 味噌汁 ・きんぴらごぼう ・マカロニサラダ ・白菜おひたし ・牛乳	・ご飯 味噌汁 ・わかめと人参胡麻和え ・さつまいも甘露煮 ・佃煮	・ご飯 味噌汁 ・大根とイカの煮付け ・かぼちゃ煮物 ・漬物 煮豆	・ご飯 味噌汁 ・じゃがいもと人参のひき肉あんかけ ・梅ゆかりパスタ ・ヨーグルト		
昼	・天ざる ・ほうれん草おひたし ・フルーツポンチ	・チャーハン ・スープ ・ほうれん草ボン酢和え	・ご飯 中華団子スープ ・コロケ ・ラーメンサラダ(トマト) ・煮豆 漬物	・シーフードピラフ ・野菜コンソメスープ ・かぼちゃサラダ ・バナナヨーグルト	・親子丼 味噌汁 ・もやしとわかめのボン酢和え		
夕	・ご飯 味噌汁 ・かきフライ ・白菜・ピーマン・ちくわ煮物 ・小松菜胡麻和え	・カレーライス ・サラダ	・ご飯 味噌汁 ・鶏肉のトマトソース煮 ・ほうれん草胡麻和え ・かぼちゃサラダ	・かつ丼 三平汁 ・ほうれん草おひたし ・べったら漬	・ご飯 味噌汁 ・さんま糠漬け焼き ・ホイコーロー(豚肉) ・大根とイカの煮物		

引き替え