

グループホームアウル登別館 5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	6	7
朝	・わかめご飯 ・水菜と卵のスープ ・大根と鶏肉の煮物 ・そうめんサラダ ・牛乳	・ご飯 味噌汁 ・いかネギソルティー焼き ・たらこ ・ヨーグルトイチゴ ・牛乳	・ご飯 味噌汁 ・切り干し大根 ・チンゲン菜と天かまの煮物 ・すじこ ・イチゴ 牛乳	・ご飯 味噌汁 ・タマネギ、きのこ卵とし ・鮭 きゅうりみりん付け ・牛乳	・ご飯 味噌汁 ・ぬかさんま焼き ・かぼちゃそぼろあんかけ ・水菜サラダ ・牛乳	・ご飯 味噌汁 ・餃子 目玉焼き ・水菜ハムサラダ ・刺身こんにやく ・牛乳	・鮭フレークご飯 味噌汁 ・鰹と油揚げの煮物 ・ほうれん草チーズ炒め ・刺身こんにやく ・牛乳
昼	・ご飯 野菜スープ ・ホイコーロ ・エビチリ	・天ぷらうどん ・焼き鳥 ・刺身かまぼこ	・巻きずし ・お吸い物 ・小松菜のおひたし	・五目あんかけ丼 ・味噌汁 ・ラーメンサラダ	・ご飯 味噌汁 ・豚肉竜田揚げ ・三つ葉しいたけ炒め ・レタス、トマト	・ご飯 ポトフ ・いか、大根の煮物 ・キュウリの胡麻マヨ和え	・ご飯 味噌汁 ・豚肉のゴマ酢和え ・マカロニサラダ ・豆腐いり卵
夕	・煮込みうどん ・かぼちゃ煮もの ・ヨーグルト	・ご飯 なめこ汁 ・白菜と豚肉のあんかけ ・ほうれん草のごま和え ・しらすのおろし和え	・ご飯 味噌汁 ・肉じゃが ・マグロの山かけ ・キャベツの油炒め	・ご飯 つみれ汁 ・ほっけみそ煮 ・イカのソルティー焼き ・ほうれん草おひたし ・ミニトマト	・カレーライス ・かぼちゃサラダ	・ご飯 味噌汁 ・天ぷら ・もやしピリ辛サラダ	・ご飯 味噌汁 ・肉じゃが ・揚げ納豆 ・山くらげ
	8	9	10	11	12	13	14
朝	・ご飯 味噌汁 ・カレイの煮付け ・きのこソーセージソテー ・煮豆 牛乳	・しそわかめご飯 ・わかめスープ ・野菜と揚げのゴマ炒め ・ところてん ・しその実ちりめん	・ご飯 味噌汁 ・いかと長いもの炒め物 ・ほうれん草の胡麻和え ・赤魚のぬか焼き ・牛乳	・ご飯 味噌汁 ・玉豆腐 ・じゃがバターベーコン ・ほうれん草ゴマ和え	・ご飯 味噌汁 ・じゃがいもキンピラ ・野菜炒め ・さしみ蒟蒻	・ご飯 味噌汁 ・鮭焼き ・ニラの卵とし ・サラダ	・ご飯 味噌汁 ・ほっけ焼き魚 ・目玉焼き ・たらこ
昼	・ちらし寿司 お吸い物 ・サバのさわら焼き ・小松菜のおひたし ・イチゴ	・ハヤシライス ・もやしスープ ・水菜とレタスのサラダ	・ご飯 スープ ・ユーリンチ ・水菜 ・いちご ・もやしナムル	・しそわかめご飯 ・きゅうり、わかめ酢の物 ・五目うどん	・三色丼 味噌汁 ・茄子とピーマンの味噌炒め	・太巻き ・お吸い物 ・すいか	・ご飯 味噌汁 ・エビマヨ ・大根サラダ ・ゆでさつまいも
夕	・親子丼 味噌汁 ・さつまいもの甘煮 ・きゅうりの漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・ハンバーグ ・かぼちゃのサラダ	・チャーハン ・中華スープ ・ポテトサラダ ・おでん	・炊き込みご飯 ・味噌汁 ・かれの煮付け	・ご飯 味噌汁 ・エビチリ ・水菜の煮浸し ・ポテトサラダ	・まぐろづけ丼 ・味噌汁 ・かぼちゃ煮 ・そうめんサラダ	・ひつまむし ・お吸い物 ・野菜サラダ ・酢の物
	15	16	17	18	19	20	21
朝	・天津飯 味噌汁 ・白菜のコンソメ煮 ・昆布巻き ・牛乳	・ご飯 味噌汁 ・いかと長いもの炒め物 ・ほうれん草の胡麻和え ・赤魚のぬか焼き ・牛乳	・ご飯 味噌汁 ・大根煮もの ・きんぴら ・サラダ	・ご飯 味噌汁 ・ラーメンサラダ ・焼魚 ・シューマイ	・ご飯 味噌汁 ・鶏肉と大根の煮物 ・水菜煮 ・さつまいも	・ご飯 味噌汁 ・肉じゃが ・焼鮭 ・きゅうりとにんじんのサラダ ・バナナヨーグルト	・えびご飯 味噌汁 ・鮭 ・ほうれん草のとびっこ和え ・ポテトサラダ ・バナナヨーグルト
昼	・カレーライス ・コンソメスープ ・もやしとちくわと上げのサラダ	・ご飯 スープ ・ユーリンチ ・水菜 ・いちご ・もやしナムル	・煮込み蕎麦 ・いなり寿司 ・たくあん	・焼き鳥丼 ・水菜ベーコンスープ ・三つ葉しいたけ炒め物 ・バナナヨーグルト	・ご飯 味噌汁 ・ピーマンの肉詰め ・ツナと小松菜の卵とし ・かぼちゃサラダ	・豆ご飯 醤油汁 ・焼き魚 ・ひじきの煮物 ・干しイカ	・炊き込みご飯 味噌汁 ・ほうれん草の胡麻和え ・かぼちゃの煮物 ・漬け物
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・オニオンライス ・鶏の照り焼き ・レタスのサラダ	・チャーハン ・中華スープ ・ポテトサラダ ・おでん	・ご飯 つみれ汁 ・麻婆なす ・切干大根 ・イカとわかめの酢みそ和え	・シーフードカレー ・茄子ソーセージ炒め ・白菜のとびっこ和え	・ご飯 味噌汁 ・あさつきのみた ・たらの粕焼き ・長芋ステーキ	・ご飯 味噌汁 ・麻婆豆腐 ・三つ葉と鶏肉のガーリック炒め ・長いもソテー	・ご飯 味噌汁 ・豚肉みそ炒め ・きゅうりの酢の物 ・まぐろ
	22	23	24	25	26	27	28
朝	・ご飯 味噌汁 ・ほっけ ・筋子 ・ウィンナー野菜炒め ・みつまめ	・ご飯 味噌汁 ・目玉焼き ・ウィンナー野菜炒め ・サラダ	・ご飯 味噌汁 ・肉じゃが ・ミートスパゲティ ・茄子の煮物 筋子	・ご飯 味噌汁 ・サトイモの煮物 ・アスパラと豆腐の卵とし ・水餃子 ・牛乳	・ご飯 味噌汁 ・鯖の味噌煮 ・大根とにんじんの煮物 ・じゃこと水菜の温玉サラダ ・牛乳	・じゃこご飯 味噌汁 ・ポテトサラダ ・麻婆茄子 ・ハラス焼き魚 ・刺身こんにやく	・鮭わかめご飯 味噌汁 ・水菜サラダ ・鰹と天かまの煮物 ・ふかし芋 ・バナナヨーグルト
昼	・ご飯 味噌汁 ・酢豚 ・ゆかりスパゲティ ・デザート	・五目あんかけ丼 ・味噌汁 ・いんげんの胡麻和え	・ご飯 白菜スープ ・肉巻きフライ ・蕪の葉漬物	・ご飯 ・もやしのスープ ・春雨サラダ ・きゅうりの酢の物 ・豚肉のしょうが焼き	・鶏カツ丼 ・味噌汁 ・酢の物 ・イチゴヨーグルト	・カレーライス ・大根サラダ ・中華スープ	・そば飯 スープ ・ナスの煮浸し ・アスパラウィンナー
夕	・ご飯 味噌汁 ・焼き肉 ・ニラ玉 ・かぼちゃ	・ご飯 味噌汁 ・かぶのあんかけ煮 ・かぶの葉の煮浸し ・鮭焼き	・ご飯 蟹汁 ・刺身こんにやく ・もやしナムル ・鰯の煮付け	・ご飯 味噌汁 ・鶏肉のから揚げ ・レタス、トマト ・インゲン煮物 ・おから	・ご飯 わかめスープ ・シチュー ・アスパラと ・白菜のバター炒め	・ご飯 味噌汁 ・ハンバーグ ・大根イカの煮物 ・ピーマンボン酢和え	・ご飯 味噌汁 ・チンジャオロースー ・きゅうりの胡麻和え ・赤魚の糠焼き
	29	30	31				
朝	・ご飯 スープ ・ハンペンフライ ・麻婆春雨 ・サラダ	・ご飯 味噌汁 ・ほっけ ・サラダ ・イカの塩辛	・ご飯 味噌汁 ・飯の煮物 ・インゲンの炒め物 ・ところてん				
昼	・ご飯 味噌汁 ・鰻の串焼き ・小松菜のおひたし ・漬物	・オムライス 野菜スープ ・ハンバーグ ・もずく酢	・親子丼 ・納豆汁 ・餃子 ・三つ葉のおひたし				
夕	・ご飯 味噌汁 ・揚げ納豆 ・エビフライ ・ラーメンサラダ	・ご飯 味噌汁 ・鰯の煮付け ・南瓜サラダ ・ほうれん草のおひたし	・ご飯 三平汁 ・大根とイカの煮付け ・豚肉ソテー ・野菜のナムル				