

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  |
| 朝 |   |  |   | ・ご飯 ・味噌汁<br>・ホッケ塩焼き<br>・キノコ<br>・梅納豆<br>・牛乳              | ・ご飯 ・味噌汁<br>・鮭焼魚<br>・ちんげん菜ミートボール<br>煮込み<br>・イチゴ        | ・ご飯 ・味噌汁<br>・マーボー豆腐<br>・目玉焼き<br>・ブロッコリーサラダ<br>・目玉焼き<br>・牛乳        | ・ご飯 ・味噌汁<br>・玉子焼き<br>・野菜サラダ<br>・ほうれん草のゴマ和え<br>・昆布巻き      |
| 昼 |   |  |   | ・ご飯 ・味噌汁<br>・冷しゃぶ<br>・フルーチェ<br>・漬物                      | ・中華丼ぶり<br>・味噌汁<br>・白菜のおひたし<br>・漬物                      | ・五目ちらし<br>・はまぐりのうしお汁<br>・ウナギの蒲焼き<br>・カボチャのサラダ<br>・ほうれん草のおひたし      | ・ご飯 ・味噌汁<br>・鶏肉塩こしょう炒め<br>・マカロニサラダ<br>・大根煮物              |
| 夕 |   |  |   | ・カレーうどん<br>・野菜サラダ<br>・リンゴ                               | ・カツ丼<br>・味噌汁<br>・ブロッコリーのオイスター<br>ソースがけ                 | ・ご飯 ・たらの三平汁<br>・豚肉の生姜和え<br>・サツマイモ煮<br>・あさつきのぬた                    | ・ご飯 ・味噌汁<br>・お刺身盛り合わせ<br>・菜の花おひたし<br>・いももち               |
|   | 5   | 6  | 7   | 8   | 9  | 10  | 11   |
| 朝 | ・ご飯 ・味噌汁<br>・里芋の煮転がし<br>・じゃこ大根<br>・ほうれん草のおひたし             | ・玉子がゆ ・味噌汁<br>・大根煮もの<br>・豆サラダ                          | ・ご飯 ・味噌汁<br>・ホッケ塩焼き<br>・高野豆腐の煮物<br>・ひじきの炒め物<br>・小松菜おひたし   | ・ご飯 ・味噌汁<br>・鮭焼魚<br>・ブロッコリーのおんかけ<br>・小松菜のおひたし<br>・牛乳    | ・ご飯 ・味噌汁<br>・大根の煮物<br>・納豆<br>・ほうれん草のおひたし               | ・ご飯 ・たらの味噌汁<br>・ホッケ焼<br>・ナス、キノコ炒め<br>・三つ葉の野菜炒め<br>・バナナヨーグルト       | ・ご飯 ・味噌汁<br>・目玉焼き<br>・しらす大根<br>・煮豆<br>・フルーチェ             |
| 昼 | ・ご飯 ・味噌汁<br>・さばの塩焼き<br>・ふきの油炒め<br>・冷ややっこ                  | ・中華丼 ・味噌汁<br>・大根サラダ<br>・桃ヨーグルト                         | ・カレーライス<br>・小松菜スープ<br>・中華サラダ                              | ・ご飯 ・シチュー<br>・スープ<br>・カボチャサラダ                           | ・ご飯 ・味噌汁<br>・肉巻き<br>・キノコソテー<br>・パイナップル                 | ・ご飯 ・味噌汁<br>・大根と鶏肉の煮物<br>・ホッケの塩焼き<br>・おんかけ豆腐                      | ・五目ラーメン<br>・野菜サラダ<br>・ももヨーグルト                            |
| 夕 | ・ご飯 ・味噌汁<br>・豚肉の味噌焼<br>・キャベツのサラダ<br>・いんげんの胡麻和え            | ・ご飯 ・味噌汁<br>・糠さんま焼<br>・マーボー豆腐<br>・春雨サラダ<br>・ほうれん草のおひたし | ・ご飯 ・味噌汁<br>・切り干し大根<br>・ポテトサラダ<br>・野菜のマリネ                 | ・ご飯 ・味噌汁<br>・サンマの梅煮<br>・フキの煮物<br>・きんぴらごぼう               | ・ご飯 ・味噌汁<br>・赤魚の西京漬<br>・ほうれん草のおひたし<br>・ナスの大葉あえ         | ・ご飯 ・味噌汁<br>・ラムしゃぶ<br>・カボチャの煮付け<br>・ラーメンサラダ                       | ・ご飯 ・味噌汁<br>・酢豚<br>・もやしのナムル<br>・アスパラのサラダ                 |
|   | 12  | 13   | 14  | 15  | 16   | 17  | 18   |
| 朝 | ・ご飯 ・味噌汁<br>・サンマの塩焼き<br>・白菜の煮物<br>・梅納豆<br>・牛乳             | ・ご飯 ・味噌汁<br>・鮭野塩焼<br>・カボチャの煮付け<br>・切り干し大根              | ・ご飯 ・味噌汁<br>・鮭ハラス焼<br>・大根煮物<br>・納豆<br>・ツナサラダ              | ・ご飯 ・味噌汁<br>・フキの油炒め<br>・アスパラのサラダ<br>・長芋の梅肉和え<br>・牛乳     | ・ご飯 ・豆腐すまし汁<br>・鮭の塩焼き<br>・ギョーザ<br>・エノキのなめ茸和え<br>・ヨーグルト | ・ご飯 ・味噌汁<br>・さばの味噌煮<br>・いんげんの胡麻和え<br>・たまご豆腐<br>・牛乳                | ・ご飯 ・味噌汁<br>・ナスとピーマンの和え物<br>・じゃがいもと人参のおん<br>かけ<br>・オクラ納豆 |
| 昼 | ・ご飯 ・味噌汁<br>・ハンバーグ<br>・キャベツのおひたし<br>・バナナヨーグルト             | ・ポークカレー<br>・キノコスープ<br>・水菜サラダ                           | ・ひれカツ丼 ・味噌汁<br>・ピーマンのおひたし<br>・パインヨーグルト                    | ・五目そば<br>・いなり寿司<br>・ほうれん草のおひたし                          | ・ご飯 ・味噌汁<br>・ホッケ塩焼き<br>・うどきんぴら<br>・ナス味噌炒め<br>・シュウマイ    | ・ハッシュドビーフ<br>・キャベツと人参のスープ<br>・白滝、ちくわ、きのこの煮<br>物                   | ・ご飯 ・味噌汁<br>・ウドのきんぴら<br>・ほうれん草のおひたし<br>・鶏肉と大根の煮物         |
| 夕 | ・ご飯 ・味噌汁<br>・鯛のさっぱり煮<br>・野菜サラダ<br>・三つ葉の炒め物                | ・ご飯 ・味噌汁<br>・竹の子煮物<br>・まぐろの山かけ<br>・ラーメンサラダ             | ・ご飯 ・味噌汁<br>・マグロの漬け<br>・マーボー豆腐<br>・アサツキの酢味噌和え             | ・ご飯 ・味噌汁<br>・ニラじゃが炒め<br>・肉みそナス炒め<br>・キュウリの酢の物           | ・ご飯 ・味噌汁<br>・豆腐とエビのおんかけ<br>・豚しゃぶ<br>・ポテトサラダ            | ・ご飯 ・味噌汁<br>・肉じゃが<br>・さんまの蒲焼き<br>・小松菜のおひたし                        | ・ご飯 ・エビ味噌汁<br>・刺身盛り合わせ<br>・かに玉                           |
|   | 19  | 20   | 21  | 22  | 23   | 24  | 25   |
| 朝 | ・ご飯 ・味噌汁<br>・大根と鶏肉の煮物<br>・ウイナーミックスベジ<br>タブルバター炒め          | ・ご飯 ・味噌汁<br>・さつまいもの煮物<br>・もやし炒め<br>・キャベツサラダ<br>・牛乳     | ・ご飯 ・味噌汁<br>・サーモン焼<br>・ひじきの煮物<br>・シーチキンサラダ<br>・牛乳         | ・ご飯 ・味噌汁<br>・糠さんま<br>・キノコ中華ソテー<br>・イチゴ<br>・牛乳           | ・ご飯 ・味噌汁<br>・たらの粕焼<br>・ウイナー野菜炒め<br>・玉子焼き<br>・バナナヨーグルト  | ・キノコおじや ・味噌汁<br>・ほうれん草のおひたし<br>・煮豆<br>・佃煮                         | ・ご飯 ・味噌汁<br>・鮭の塩焼き<br>・シーチキンワカメオニ<br>オン                  |
| 昼 | ・ご飯<br>・つみれの味噌汁<br>・ナスとひき肉のおんかけ<br>・水菜とハムとトマトのサ<br>ラダ     | ・五目混ぜご飯<br>・味噌汁<br>・スパゲッティサラダ<br>・キュウリとワカメのサ<br>ラダ     | ・ご飯 ・味噌汁<br>・まぐろ味噌ネギ焼<br>・エビ焼売のおんかけ<br>・アスパラとかにかまのサ<br>ラダ | ・おにぎり<br>・味噌汁<br>・焼きそば                                  | ・ご飯<br>・ロールキャベツのスープ<br>・里芋の煮物<br>・ブロッコリーのサラダ           | ・ご飯<br>・シーフードシチュー<br>・ほうれん草のスープ<br>・長芋のドレッシングサ<br>ラダ<br>・バナナヨーグルト | ・うな丼 ・味噌汁<br>・大根サラダ<br>・リンゴ                              |
| 夕 | ・ほうれん草と炒り卵の<br>チャーハン<br>・白菜スープ<br>・レタスカニかまサラダ<br>・パリパリポテト | ・ご飯 ・味噌汁<br>・カツオのたたき<br>・オニオンサラダ<br>・三つ葉ときのこのソ<br>テー   | ・ご飯 ・味噌汁<br>・鶏肉の中華あんかけ<br>・長いもと小松菜のサ<br>ラダ<br>・切り干し大根     | ・みそチャーハン<br>・ニラのスープ<br>・水菜とかまぼこのドレ<br>ッシングサラダ           | ・ご飯 ・味噌汁<br>・すき焼き<br>・大根とピーマンの甘酢和<br>え                 | ・ご飯 ・味噌汁<br>・豚肉と昆布の炒め物<br>・帆立、アスパラ炒め                              | ・ご飯 ・味噌汁<br>・鶏の唐揚げ<br>・ラーメンサラダ<br>・竹の子の煮物<br>・トマト        |
|   | 26  | 27   | 28  | 29  | 30   | 31  |  |
| 朝 | ・ご飯 ・味噌汁<br>・サーモンソテー<br>・フキの煮物<br>・ラーメンサラダ                | ・ご飯 ・味噌汁<br>・ホッケ焼<br>・ナスの味噌炒め<br>・スナックえんどう炒め<br>・牛乳    | ・ご飯 ・すまし汁<br>・鮭のバター焼<br>・カボチャの煮物<br>・ポテトエッグ<br>・牛乳        | ・ご飯 ・味噌汁<br>・肉団子の甘酢あんかけ<br>・ハムエッグ<br>・ほうれん草のおひたし<br>・牛乳 | ・ご飯 ・味噌汁<br>・さつまいもの煮物<br>・ひじき煮物<br>・野菜炒め               | ・ご飯 ・ニラ玉味噌汁<br>・エビ団子<br>・白菜のベーコン煮<br>・ラーメンサラダ                     |  |
| 昼 | ・ご飯 ・味噌汁<br>・おでん<br>・カボチャサラダ<br>・パインヨーグルト                 | ・かしわそば<br>・大根の煮物<br>・ほうれん草のおひたし                        | ・ご飯 ・味噌汁<br>・エビフライ<br>・スパゲッティサラダ<br>・バナナヨーグルト             | ・ご飯 ・味噌汁<br>・肉じゃが<br>・回鍋肉<br>・オニオンサラダ                   | ・ご飯 ・味噌汁<br>・鶏の竜田揚げ<br>・もやしカレー炒め<br>・キュウリ酢のもの          | ・ご飯 ・中華スープ<br>・ウイナーとたまねぎの<br>ケチャップ炒め<br>・イカ、フキ、コンニャクの<br>煮物       |  |
| 夕 | ・ご飯 ・味噌汁<br>・まぐろの刺身<br>・三つ葉と舞茸のバター炒<br>め<br>・豚しゃぶサラダ      | ・ホワイトカレー<br>・とうふのスープ<br>・もやしの炒め物                       | ・ご飯 ・味噌汁<br>・フキの油炒め<br>・タラのおんかけ<br>・ほうれん草のおひたし            | ・ご飯 ・味噌汁<br>・ホッケの塩焼き<br>・桃のゴマサラダ<br>・みつばのおひたし           | ・チャーハン<br>・スープ<br>・納豆のあげつつつみ<br>・フルーツ盛り合わせ             | ・鉄火丼 ・味噌汁<br>・野菜ソテー<br>・ブロッコリーのサラダ                                |  |