

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
朝		・ご飯 ・味噌汁 ・さんまの塩焼き ・さつまいもの煮物 ・ピーマンのおひたし ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・ホッケ焼 ・白菜の煮浸し ・ポテトサラダ ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・玉子焼き ・しめじの炒め物 ・煮豆 ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・大根の煮物 ・ほうれん草のおひたし ・もやしのナムル ・牛乳	・麦ご飯 ・味噌汁 ・鮭塩焼き ・かぶのあんかけ煮 ・きのこソーセージの炒め物 ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・ジャガイモのニンニク和え ・フキの煮物 ・牛乳
昼		・ご飯 ・味噌汁 ・玉葱、ベーコンオムレツ ・なすとピーマンの味噌炒め ・トマトと水菜のサラダ	・五目そば ・しらす大根 ・長いも水菜のサラダ	・ご飯 ・つみれ汁 ・チンゲンサイの中華あんかけ ・きんぴらごぼう ・きゅうりの酢物	・ご飯 ・野菜シチュー ・カボチャのサラダ	・焼きそば ・野菜スープ ・いんげん胡麻和え	・中華丼 ・カレースープ ・水菜とホワイトアスパラサラダ
夕		・ご飯 ・味噌汁 ・かすべ煮付け ・こんにやくステーキ ・春菊のサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・タラの天ぷら ・かぶの煮物 ・ところてん ・いちご	・ご飯 ・味噌汁 ・さんまの塩焼き ・切り干し大根 ・冷やっこ	・五目ご飯 ・味噌汁 ・玉子豆腐 ・エンドウ豆の胡麻和え	・ご飯 ・味噌汁 ・にらじゃが ・お煮しめ ・ツナとほうれん草のサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・さばの味噌煮 ・子和え ・大根サラダ
	7	8	9	10	11	12	13
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の塩焼き ・高野豆腐の煮物 ・梅干し ・昆布巻き	・ご飯 ・味噌汁 ・アスパラ、ソーセージのソテー ・白菜のおひたし ・梅干し	・ご飯 ・ギョウザスープ ・ハムエッグ ・小松菜サラダ ・フルーツヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・糠にしん焼 ・ほうれん草のおひたし ・納豆	・ご飯 ・味噌汁 ・ホッケ塩焼き ・かぶの煮物 ・みつばのソテー ・牛乳	・味噌おじや ・マカロニサラダ ・ほうれん草のおひたし	・ご飯 ・味噌汁 ・ししゃも焼 ・ほうれん草、じゃこの炒めもの ・冷やっこ ・煮豆
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・コロケ ・ニラ玉 ・椎茸とみつばの炒め物	・五目椎茸ご飯 ・味噌汁 ・長いもサラダ ・きゅうりの酢の物	・チンゲン菜と鶏肉のあんかけ丼 ・ピーマンのおひたし ・春雨サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・さばの味噌煮 ・マーボなす ・ポテトサラダ	・エビとニラの厚揚げ丼 ・味噌汁 ・大根とピーマンの甘酢和え	・カレーライス ・野菜スープ ・水菜もやしサラダ	・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	・ピラフ ・ギョウザスープ ・ポテトサラダ ・ほうれん草の胡麻和え	・三色丼 ・味噌汁 ・大根、鶏肉の煮物 ・わかめの酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・カレイの煮付け ・アスパラ、ハムの、塩コショウ炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・アスパラとホタテのソテー ・豚しゃぶサラダ ・白菜のおひたし	・ご飯 ・味噌汁 ・すき焼き ・さばの竜田揚げ ・もやしとほうれん草のナムル	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭塩焼き ・豚の角煮 ・春雨酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・さばの竜田揚げ ・さしみこんにやく ・マカロニサラダ
	14	15	16	17	18	19	20
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭塩焼き ・なす味噌炒め ・椎茸と三つ葉の炒め物	・ご飯 ・味噌汁 ・ホッケ焼 ・春菊のゴマ和え ・納豆 ・バナナヨーグルト ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・山菜の煮物 ・もやしの卵とじ ・ほうれん草おひたし	・ご飯 ・味噌汁 ・ししゃも焼 ・大根煮物 ・五目入り豆腐	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭塩焼き ・もやしのナムル ・三つ葉のおひたし ・きんぴらごぼう ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・ほうれん草とエビの炒め物 ・たけのこの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・だし巻き玉子 ・かぶの煮物 ・バナナヨーグルト
昼	・ご飯 ・スープ ・肉じゃが ・いか刺身 ・ラーメンサラダ ・いちご	・カレーライス ・水菜と卵のサラダ	・いなり寿司 ・温ひやむぎ ・チンゲンサイのじゃこ和え	・親子丼 ・味噌汁 ・マカロニサラダ	・鶏の生姜焼き丼 ・味噌汁 ・なすの大葉和え ・水菜と長芋のなめこ和え	・ピラフ ・スープ ・アスパラの炒め物 ・酢の物	・焼きそば ・スープ ・野菜サラダ
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・ミートボール甘酢あえ ・白和え ・焼きなす ・ゆでブロッコリー	・ご飯 ・味噌汁 ・春巻きの甘酒かけ ・ひき肉の卵とじ ・きのこの炒め物	・ご飯 ・味噌汁 ・穴子蒲焼き ・みそこんにやく ・白菜水菜和えおひたし	・ご飯 ・味噌汁 ・マグロの山かけ ・ちくわの天ぷら ・切り干し大根煮 ・ピーマン、豚肉サラダ	・ちらし寿司 ・味噌汁 ・フキの煮物 ・さつまいもの甘露煮	・ご飯 ・味噌汁 ・豚しゃぶ ・スパゲッティーサラダ ・キャベツのナムル	・中華丼 ・味噌汁 ・もやしのおひたし
	21	22	23	24	25	26	27
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・白菜の煮物 ・シューマイ ・昆布巻き ・煮豆	・野菜チャーハン ・コンソメスープ ・ポテトグラタン	・ご飯 ・味噌汁 ・アスパラ、もやしのカレー炒め ・目玉焼き ・冷や奴	・ご飯 ・味噌汁 ・きんぴらごぼう ・三つ葉の煮物 ・ほうれん草のおひたし	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭塩焼き ・卵焼 ・コロケ ・きんぴらごぼう ・なす田楽 ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼 ・めかぶ納豆 ・きのこソテー ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・かぶの煮物 ・かぶの葉と揚げの甘辛いため ・キャベツのサラダ
昼	・ご飯 ・すいとん汁 ・フキの煮物 ・こごみのごま和え ・漬物	・ちらし寿司 ・お吸い物 ・豚肉ポテト巻 ・マカロニサラダ	・煮込みうどん ・竹の子とふきの煮物 ・フルーチェ	・ご飯 ・味噌汁 ・大根とちくわの煮物 ・シューマイ ・温野菜サラダ	・エビカレー ・スープ ・こんにやく煮物 ・レタス、わかめサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・野菜コロケ ・なすと豚肉の油炒め ・きゅうりの酢の物	・中華丼 ・ミックス野菜とわかめのバターボン酢炒め ・きゅうりの梅和え
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・さんま竜田揚げ ・肉じゃが ・ラーメンサラダ ・あさつきのみた	・ご飯 ・味噌汁 ・大根の和風あんかけ ・ニラ玉 ・もやしとわかめのボン酢和え ・すいか	・天丼 ・味噌汁 ・アスパラ胡麻和え	・ご飯 ・味噌汁 ・さばの味噌煮 ・白滝とびっこ和え ・さつまいもの甘露煮 ・ピーマンサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・豆腐ハンバーグ ・筑前煮	・山菜ご飯 ・味噌汁 ・揚げだし豆腐	・ご飯 ・味噌汁 ・白菜と豚肉のボン酢がけ ・大根とたけのこ煮もの
	28	29	30	31			
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・たらの粕焼 ・里芋の煮ころがし ・野菜の梅ドレッシング和え ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・小松菜煮浸し ・大根サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・じゃがいもの煮転がし ・水菜サラダ ・メロン	・ご飯 ・味噌汁 ・赤魚の西京焼き ・さつまいもの煮物 ・野菜炒め			
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・キャベツの豚肉炒め ・なすのケチャップ煮 ・ラーメンサラダ	・たこ飯 ・味噌汁 ・春巻き ・大根の煮物 ・長芋酢の物	・ホタテご飯 ・ワタンスープ ・ホッケ焼 ・ウドのきんぴら ・マーボー春雨	・穴子丼 ・味噌汁 ・ニラ玉子 ・切り干し大根煮物 ・トマトさっぱりサラダ			
夕	・ご飯 ・お吸い物 ・揚げだし豆腐 ・ニラ玉 ・ポテトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・さば塩焼き ・にらじゃが ・ほうれん草の胡麻和え	・肉の生姜焼き丼 ・味噌汁 ・いんげん胡麻和え ・わかめの酢の物 ・カボチャのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・コロケ(千キャベツ添) ・マカロニのミートソース ・ピーマンの棒棒鳥 ・高野豆腐の煮物			