

グループホームアウル登別館 3月 献立表 山ユニット

	土曜日	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	1	2	3	4	5	6	7
朝	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(ほっけ) ・春菊のマグロ和え ・大根の煮物	・ご飯・味噌汁 ・春雨と挽肉の炒め物 ・がんもの煮物 ・長芋のカツオ和え	・ご飯・味噌汁 ・さばのみぞれ煮 ・煮豆 ・タラコ和え	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(ほっけ) ・竹の子とフキの煮物 ・ウィンナーと小松菜の炒め物	・ご飯・味噌汁 ・さばの味噌煮 ・かぼちゃのそぼろ煮 ・水菜のサラダ	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(サーモン) ・コンニャクとタラコ和え物 ・ポテトサラダ	・ご飯・味噌汁 ・豚肉の煮物 ・もやしのナムル ・ほうれん草のお浸し
昼	・チャーハン ・野菜スープ ・ハンバーグ ・マカロニサラダ	・ご飯・味噌汁 ・簡単肉豆腐 ・ブロッコリーの辛マヨ和え ・きのこの煮浸し	・ひな祭り弁当セット ・味噌汁	・粕そば ・春雨サラダ ・秋刀魚のあんかけ煮 ・フルーチェ	・ナポリタンスパゲティ ・澄まし汁 ・フキと竹の子の煮物	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(秋刀魚) ・麻婆春雨 ・コールスロー	・ご飯・味噌汁 ・ニラ玉 ・肉じゃが ・人参の炒め物
夕	・五目うどん ・ソーセージと青菜の炒め物 ・マグロと大根の煮物	・ビビンバ ・中華スープ ・ごぼうのサラダ ・ハムとマスタード和え ・きゅうりの酢の物	・ご飯・味噌汁 ・パンバンジー ・ひじきの煮物 ・ヨーグルト	・豚丼・味噌汁 ・ほうれん草のお浸し ・春雨の和え物	・ご飯・味噌汁 ・ハンバーグ(水菜・トマト添え) ・湯豆腐 ・白菜のお浸し	・ご飯・味噌汁 ・回鍋肉 ・人参のおかか和え ・白菜のお浸し	・チャーハン ・野菜スープ ・大根の煮物 ・スパサラダ
8	9	10	11	12	13	14	
朝	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(ししゃも) ・スクランブルエッグ ・ミートボール・フルーツ寒天 ・ワカメとえのきの和え物	・ご飯・味噌汁 ・鯖の味噌煮 ・ハムといんげんの炒め物 ・竹の子の煮物	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(ほっけ) ・茄子の味噌炒め ・佃煮	・ご飯・味噌汁 ・秋刀魚煮 ・水菜のサラダ ・肉団子	・ご飯・味噌汁 ・鯖の醤油煮 ・茄子のお浸し ・スパサラダ ・フキの煮物	・ご飯・味噌汁 ・おいらんの煮魚 ・スクランブルエッグ ・大根の煮物	・ご飯・味噌汁 ・フキと仙台鮎の煮物 ・豆腐の白和え ・中華(らげときゅうりの和え物) ・ヨーグルト
昼	・ピラフ ・シーフードシチュー ・肉と野菜の炒め物 ・煮豆	・タラコとベーコンの2色パスタ ・澄まし汁 ・ほうれん草の胡麻和え ・みかんヨーグルト	・豚丼・味噌汁 ・ほうれん草のお浸し ・煮豆	・カレーライス ・コンソメスープ ・フルーツ ・キャベツのサラダ	・カレーうどん ・青菜とツナのサラダ ・ヨーグルト	・きのこそば ・ほうれん草の胡麻和え ・ウドの酢味噌和え	・ご飯・味噌汁 ・白菜の中華炒め ・ほうれん草の胡麻和え ・さばの煮物 ・茄子のお浸し
夕	・ご飯・味噌汁 ・焼き肉 ・きのこの和風煮 ・キャベツのコールスロー	・スープカレー ・コンソメスープ ・水菜とカニかまのサラダ ・キュウリとしめじの炒め物	・2色丼・味噌汁 ・キュウリとワカメの酢の物 ・南瓜の煮物 ・オレンジ入りヨーグルト	・ご飯・味噌汁 ・筑前煮 ・鮭の煮物 ・白菜のお浸し	・ご飯・味噌汁 ・チンジャオロース ・人参のサラダ ・ちくわの煮物	・ご飯・豚汁 ・鮭の甘煮 ・人参のナムル ・ニラの玉子焼き	・ご飯・味噌汁 ・しょうが焼き ・キャベツの千切り ・トマトのサラダ
15	16	17	18	19	20	21	
朝	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・水菜のサラダ ・チーズちくわ	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(鯖) ・金平ごぼう ・ポテトサラダ	・ご飯・味噌汁 ・ハムと昆布の和え物 ・竹の子の酢味噌和え ・子持ちひじき ・子魚佃煮	・ご飯・味噌汁 ・大根の煮物 ・フキのきんぴら ・子持ちも入りフルーチェ	・ご飯・味噌汁 ・鮭ばんや漬 ・じゃが芋とベーコンの炒め物 ・竹の子と子持ちひじきの和え物	・ご飯・味噌汁 ・目玉焼き ・春雨棒々鶏 ・トマトサラダ	・ご飯・味噌汁 ・トマトとカニかまチャンプル ・肉団子 ・白菜おひたし
昼	・ご飯・味噌汁 ・がんもの煮物 ・ウドの酢味噌和え ・ハムカツ ・ミートボール	・カレーライス ・もやしスープ ・ほうれん草のおひたし ・南瓜の煮物 ・チーズ入りはんぺん	・焼きそば ・南瓜とエノキのスープ	・豚丼・味噌汁 ・ちくわサラダ ・フルーツヨーグルト	・ご飯・味噌汁 ・焼き肉 ・南瓜の煮物 ・キャベツのコールスロー	・牛丼・味噌汁 ・長芋のスクランブルエッグ ・もやしのナムル	・五目そば ・ひじきいなり ・春菊とえのきの和え物
夕	・ひじきご飯 ・なめこの味噌汁 ・焼き魚(ほっけ) ・フキのきんぴら ・煮豆	・ご飯・味噌汁 ・豚ももの生姜焼き ・ベジタブルサラダ ・サバの味噌煮	・シーフードピラフ ・スープ ・長芋の梅肉和え	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・長芋ときのこのガーリックソテー ・小松菜とツナの和え物	・野菜あんかけ丼 ・サラダ ・鶏肉とニラの卵とじ	・ナポリタンスパゲティ ・クリームシチュー ・キャベツサラダ	・ご飯・味噌汁 ・豆腐ハンバーグ(じゃがいも、人参) ・スパゲティサラダ ・りんご
22	23	24	25	26	27	28	
朝	・ご飯・味噌汁 ・天かまとフキの味噌煮 ・厚焼き卵 ・焼き魚(鯖)	・ご飯・味噌汁 ・さっぱり酢豚 ・煮物 ・サラダ	・ご飯・味噌汁 ・すり身と野菜の煮物 ・厚焼き卵 ・杏仁豆腐	・ご飯・味噌汁 ・シュウマイ ・もやしのナムル ・山菜の煮物	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・目玉焼き ・スパゲティサラダ ・キクラゲ	・カレー雑炊 ・おすいもの ・焼き魚(赤魚ネギ) ・水菜サラダ ・キクラゲ	・なめ苜ご飯・味噌汁 ・焼き魚(ほっけ) ・五目煮 ・昆布佃煮
昼	・そぼろご飯 ・味噌汁 ・里芋の煮物 ・白菜の煮物 ・ほうれん草のおひたし	・鶏肉生姜焼き丼 ・スープ ・豆もやしの煮物 ・サラダ	・ご飯・味噌汁 ・白身魚塩焼き ・大根の煮物 ・キュウリのめかぶ和え	・ご飯・味噌汁 ・肉じゃが ・焼き魚(サーモン) ・春雨サラダ	・三色丼 ・味噌汁 ・大根の煮物 ・長芋とワカメの酢の物	・海老天丼弁当 ・うどん	・中華丼 ・味噌汁 ・青菜のおひたし
夕	・ご飯・味噌汁 ・竹の子の煮物 ・茄子の挽肉炒め ・レタスのサラダ	・ご飯・すり身汁 ・シーフードの具沢山あんかけ ・麻婆春雨	・炊き込みご飯 ・カニつみれ汁 ・春雨中華サラダ ・キュウリの酢の物	・ご飯・味噌汁 ・野菜炒め ・ラーメンサラダ ・キウイヨーグルト	・ご飯・味噌汁 ・揚げ出し豆腐 ・ひじきの胡麻風味煮 ・ミモザ風春菊のマヨネーズ和え	・ご飯・味噌汁 ・マグロと大根の煮物 ・ほうれん草おひたし ・八宝菜	・ハヤシライス ・野菜卵スープ ・たこ焼き
29	30	31					
朝	・炒り卵鮭ご飯 ・味噌汁 ・豚肉と豆腐のチャンプル ・寒天フルーツ	・ご飯・味噌汁 ・きのこの炒め物 ・鮭の醤油煮 ・麻婆豆腐	・ご飯・味噌汁 ・豚肉と白菜の酒蒸し ・金平ごぼう ・昆布巻き ・煮豆				
昼	・ご飯・味噌汁 ・大根の鶏そぼろあんかけ ・春雨サラダ ・もやしのデミ炒め	・カレーライス ・肉とカニかまの和え物	・ご飯・味噌汁 ・長芋ときのこのガーリック炒め ・焼き魚(サーモン) ・ほうれん草カツオ和え				
夕	・ピラフ ・ポトフ ・春雨とハムのサラダ ・きのこのクリーム煮	・ジンギスカン丼 ・味噌汁 ・春雨の煮つけ	・ご飯・豚汁 ・焼き魚(鮭) ・シュウマイあんかけ ・もやしナムル				