

グループホームアウル 登別館 4月 山ユニット 献立表

	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			ごはん 味噌汁 トマトサーモン焼 もやしのオニオン炒め 大根おろしなめたけ和え	ごはん 味噌汁 鯖の塩焼き カニマサラダ ふきと天カマの煮物	ごはん 味噌汁 ミートボールの野菜炒め 野菜あんかけ 卵豆腐 つけもの	ごはん 味噌汁 鮭の塩焼き 目玉焼き 白菜としらすの和え物 昆布の佃煮	ごはん スープ ミックスベジタブルのケチャップ炒め しそこんぶ
昼			ちらし寿司 お吸い物 マグロの刺身(かぶときゅうりもみ) じゃが芋ととりひき肉のそぼろ煮 山芋ときゅうりの酢の物	ごはん 味噌汁 高野豆腐の肉詰め煮込み 小松菜と肉団子の煮びたし スパゲティサラダ	まぜごはん スープ 餃子 ほうれん草のおひたし 酢の物	炊き込みご飯 味噌汁 マカと玉ねぎのケチャップ炒め ホロアソージュ 切干大根 トマトときゅうりの酢の物	ごはん 餃子スープ 八宝菜 きこのクリーム煮 フルーツヨーグルト
夕			ごはん 味噌汁 スープ 餃子 なすの煮びたし大根トマト付 コロ玉 ふきの煮物	ごはん お吸い物 メンチカツト付 大根の煮物 水菜とペーコサラダ	シチュー ごはん 水菜のサラダ	ごはん 味噌汁 シンギソンのから揚げキャベツ添え レタスとトマトのサラダ	鉄火丼 味噌汁 ラーメンサラダ おでん
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ごはん 味噌汁 大根の煮物 レタストマト添え 煮豆 卵豆腐	ごはん 味噌汁 ミートボール 水菜のサラダ ほうれん草のなめたけ和え	ごはん 味噌汁 目玉焼き きゅうりとトマトのサラダ 煮豆	ごはん 味噌汁 玉子焼き 水菜のなめたけ和え 煮豆 漬物	ごはん 味噌汁 ミートボールと玉ねぎ炒め 水菜のサラダ 煮豆 切干大根の煮物	ごはん 味噌汁 野菜のあんかけ スクランブルエッグ きんぴらごぼう	ごはん 味噌汁 目玉焼き ジャーマンホトト切干大根
昼	ごはん 山菜そば 切干大根 長いもとカニマのポン酢がけ	ビーフカレー スープ スパゲティサラダ フルーツ	いなり寿司 山菜肉うどん	焼そば スープ ほうれん草のおひたし フルーツポンチ	ごはん お吸い物 そばのルーがけ なます	炊き込みご飯 味噌汁 うどこのきんぴら フルーツヨーグルト	ごはん 豚汁 きんぴらごぼう 煮豆 ほうれん草と舞茸の炒め物
夕	ごはん つみれ汁 ほうれん草のなめたけ和え 長いものんにく炒め レタスとトマトのサラダ	ごはん 味噌汁 野菜の天ぷら 大根の煮物 キャベツのサラダ	ごはん 味噌汁 野菜炒め コロ玉 マカニサラダ	ごはん スープ 小松菜のひき肉炒め 真がれいの煮つけ	ごはん 味噌汁 肉じゃが マグロの刺身 水菜とハムのサラダ	親子丼 味噌汁 麻婆豆腐 レタスのサラダ	カレーライス マカニサラダ
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ごはん 味噌汁 鮭のムニエル 玉ねぎのドレッシングがけ うま煮 マカニサラダ パナ	ごはん 味噌汁 ホック ミートボール 大根の煮物	ごはん 味噌汁 鮭のバター焼 なすの煮物 煮豆 昆布の佃煮	ごはん 味噌汁 かぼちゃの煮物 ほうれん草のペーコン炒め ミートボールのキャベツ炒め	ごはん 味噌汁 水菜サラダ コロ玉 煮豆 パナヨーグルト	ごはん 味噌汁 ほっけ ミートボール 煮豆	ごはん 味噌汁 がんもの煮物 きゅうりとハムのサラダ 鯖の味噌汁
昼	うどん いなり寿司 ほうれん草のなめたけ和え	牛丼 味噌汁 春菊の胡麻和え カニマサラダ	ごはん 味噌汁 鶏肉の玉子とじ ほうれん草のおひたし なすの味噌炒め	ごはん 味噌汁 ほっけの焼き魚 ねぎのバター炒め 水菜のサラダ	キーマカレー 味噌汁 ハムサラダ バンヨーグルト	シチュー ごはん 春菊のサラダ 小松菜の煮びたし フルーツヨーグルト	ごはん 味噌汁 うま煮 春菊とハムのサラダ きゅうりとオホツクの酢の物
夕	ごはん 味噌汁 鶏のしょうが焼き 豆腐の白和え 大根の煮物	ごはん 味噌汁 野菜コックレ マカニサラダ 長いもの酢の物	たけのこごはん 味噌汁 さんまの塩焼き 春菊のサラダ 煮物	ごはん 味噌汁 真だらのフライ きゅうりと玉子のサラダ 大根とひき肉のあんかけ	コビーフのピラフ 味噌汁 切干大根 ホトサラダ 長ネギの酢味噌和え	ごはん 味噌汁 餃子 がんもとなるとの煮物 きゅうりとオホツクの酢の物	海鮮ピラフ 味噌汁 長いものサラダ うま煮
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ごはん 味噌汁 きんぎの粕漬 水菜のサラダ うどたとけのこの辛味噌和え	ごはん 味噌汁 目玉焼き 春雨サラダ こんにゃくの煮物	ごはん 味噌汁 野菜煮込み 焼鮭 フルーツヨーグルト	ごはん 味噌汁 大根の煮物 煮豆 サラダ	ごはん 味噌汁 麻婆春雨 佃煮 こんにゃくの味噌煮	ごはん 味噌汁 野菜煮込み もやしときのこの炒め物 サラダ	ごはん 味噌汁 豚肉の野菜炒め 焼鮭 ところてん
昼	ごはん 味噌汁 竹の子の煮物 焼きほっけ ねぎめた つみれの煮物	カレー 長芋青じそ和え フルーツポンチ	ごはん 豚汁 鶏肉の煮物 もやしのナムル 水菜サラダ	親子丼 味噌汁 小松菜のなめたけ和え	すきやき 味噌汁 水菜のなめたけ和え	ごはん 豚汁 ほうれん草のなめたけ和え ヨーグルト	ごはん 味噌汁 天カマとふきの煮物 マカニサラダ
夕	ごはん 味噌汁 しゃぶしゃぶサラダ ふきとたけのこの煮物	煮込みうどん 肉じゃが	ごはん シチュー 山芋の酢の物 水菜のハムの玉子サラダ	ごはん 味噌汁 まぐろの刺身 サラダ 大根の煮物	ごはん 味噌汁 シーフドのあんかけ 鶏肉のクリーム煮 サラダ	ごはん 味噌汁 かぶの煮物 春菊汁和え 漬物	ごはん ビーフシチュー きゅうりとハムのサラダりんご付
	27	28	29	30			
朝	ごはん 味噌汁 ミートボールと玉ねぎのケチャップ炒め コロ玉焼 赤魚の塩焼き	トースト トマト スクランブルエッグ シーチキンサラダ ハンバーグ	ごはん 味噌汁 かぶの煮物 目玉焼き 焼きほっけ	ごはん 味噌汁 ふきとたけのこの味噌煮 水菜のサラダ 鮭のかす煮			
昼	ごはん 五目うどん ふきの煮物 マカニサラダ	ごはん 味噌汁 ベジタブルエッグ 鶏肉ときのこのオニオン炒め 麻婆白菜 レタスとアスパラのサラダ	煮込みそば フルーツヨーグルト フレンチトースト	ごはん 味噌汁 ハンバーグ マカニサラダ 切干大根			
夕	ごはん お吸い物 焼魚 麻婆茄子 長いもときゅうりの酢の物	ごはん 味噌汁 鮭の粕焼 ビーフのおひたし 大根と鶏肉の煮物	ごはん えびずりみの味噌汁 煮込みハンバーグ 水菜とかずのこのハムの酢の物 さといもといんげんの煮物	ハヤシライス 味噌汁 さやいんげんの胡麻和え ふきとごぼうの煮物			