

グループホームアウル登別館 5月 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
朝					ごはん 味噌汁 ちくわ きゃべつ 切干大根 焼鮭 煮豆	ごはん 味噌汁 なすの煮 物 玉子焼き 水菜とわか らのサラダ	ごはん 味噌汁 ふきとた けのこの味噌和え 水菜サ ラダ 焼そば
昼					ごはん 味噌汁 もずく酢 八宝菜 りんご	シーフードカレー マカロニサ ラダ スープ	五目ごはん うどん ほう たけのこの煮物
夕					握り寿司 お吸い物	ごはん 味噌汁 焼きそば トマトサラダ	ごはん つみれ汁 大根 の煮物 マカロニサダ きゅう りの和え物
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ごはん 味噌汁 大根の 煮物 目玉焼き サラダ	ごはん 味噌汁 鮭 いち ご おでん きゅうりサラダ	ごはん 三平汁 納豆とめ かぶの和え物 春菊とハム のミネソラダ 銀だまみ りんづけ	ごはん 味噌汁 きゅうり の梅肉和え とろてん 麻婆豆腐	ごはん 味噌汁 目玉焼き ふきと竹の子の煮物 サ ラダ	ごはん 味噌汁 人参のき んぴら 焼鯖 とろろいも	ごはん 味噌汁 玉子焼き なます さんま煮つけ 人 参のきんぴら
昼	ごはん 味噌汁 あじのフ イ きゅうりとさばの酢の物	ごはん 味噌汁 おでん きゅうりサラダ ソーセージ入 りスクランブルエッグ	ごはん 味噌汁 マグロステ キ 中華春雨 白菜のおひ たし	ごはん 味噌汁 マチカツ ふきと竹の子の煮物 ス ダゲテホリタケ	山菜肉うどん いなり寿司 ほうれん草のおひたし	ごはん 味噌汁 肉豆腐 水菜サラダ 人参のきん ぴら	まぐろ漬け丼 味噌汁 水 菜とベーコンサラダ 煮豆
夕	焼肉 おにぎり お吸い物	ごはん 三平汁 春菊とハ ムのミネソラダ 納豆と めかぶの和え物	ハヤシライス ほうれん草の スープ 長いものサラダ いち ごヨーグルト	ごはん 味噌汁 さばの味 スープ ほうれん草のおひ たしキウイフルーツ	ごはん 味噌汁 さんまの 煮つけ エビマヨ 水菜とわ からの白和え	カレーライス 味噌汁 なすの 煮ひたし サラダ	ラーメン ほたてのあんかけ 麻婆茄子 ごはん
	11	12	13	14	15	16	17
朝	パン ヨーグルト バナ ミ ート ホール スープ	ごはん 味噌汁 竹の子 の煮物 人参のきんぴら ほっけ 煮豆	ごはん 味噌汁 鮭の塩 焼き 小松菜の煮ひたし 煮豆	ツナサンド フルーツ盛り 合わせ ハンバーグ レタ スサラダ	ごはん 味噌汁 ジャーマ ンホト ふきの煮物	ごはん 味噌汁 ほうれん 草のおひたし ビーマンの肉 詰め 野菜の煮物	ごはん 味噌汁 かぶの 煮ひたし 麻婆豆腐 いち ごヨーグルト
昼	ピラフ クリームシチュー 焼肉 青汁セリ	焼そば ほうたけのこの炒 め物 味噌汁 水菜のサ ダ マカロニソース	ごはん 天ぷらそば わさ びと数の子と和え トマト きゅうりのサラダ	ごはん うな井 レタスと水 菜のホーックサラダ	ごはん 味噌汁 牛丼 玉 ねぎとツナの和え物 ほう れん草と白和え	ごはん 味噌汁 八宝菜 水菜のサラダ いちごヨー グルト	ひじきごはん 味噌汁 鮭 のちゃんちゃん焼 スダ ゲテホリタケキウイ付
夕	ごはん クリームシチュー 焼鮭 水菜のボン酢がけ ほう れん草のツナ和え ケーキ	親子丼 味噌汁 春雨サ ダ たけのこの炒め物	ごはん 中華スープ 刺身 (まぐろ いちご) かぶの漬 物 野菜炒め	ごはん 味噌汁 焼さんま 山菜の煮物 芋とひき肉 の煮物	ごはん 味噌汁 肉じゃが 水菜サラダ さばの酢の物	ごはん 味噌汁 酢鶏 ア スパラのサラダ ほっけ	ごはん うどん 高野豆腐 の煮物 芋サラダ いちご
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ごはん 豚汁 ミートホー ルの野菜炒め 切干大根 漬 物	ごはん 野菜いっぱい味 噌汁 しゅうまい つけも の酢の物 きのこの玉子 とじ	ごはん 味噌汁 銀鮭 な すのミネソラダ炒め ほう れん草のツナ和え	ごはん 味噌汁 鮭 レタ スのサラダ 明太子 ちくわ と きゅうりのマヨ和え	ごはん 味噌汁 目玉焼き 麻婆春雨 ミートボールと玉 ねぎの炒め物	ごはん 味噌汁 銀鱈粕 漬け マヨ玉子焼き ふきと ちくわの煮物 水菜とちり めんじゃこのおろし和え	ごはん 味噌汁 ふきの煮 物 水菜とベーコンサ ラダ ほっけ
昼	きのこカレー もやしとひき 肉の麻婆炒め 水菜とト マトのホーックサラダ いちご	焼そば わかめごはん た らの三平汁 フルーツ	ごはん 味噌汁 焼肉 大 根の煮物 キャベツのサ ラダ	中華丼 味噌汁 ほうた け 玉子焼き レタス ト マト	そば おにぎり 天ぷら	スダゲテホリタケ 鶏肉の さっぱり煮 野菜スープ	中華丼 味噌汁 サラダ 竹 の子の煮物
夕	ごはん 味噌汁 鱈のム ニエル 肉豆腐煮 白菜とホ ーックサラダ	ごはん 味噌汁 チーズホ ットなすの味噌炒め ア スパラとベーコンの塩炒め	ごはん シュー なすの煮 物 キャベツときゅうりの酢 の物 キウイ	ごはん 味噌汁 うどんす き	牛丼 味噌汁 スダサ ダ もやしのナムル	ごはん 味噌汁 筑前煮 鮭の粕漬 ほうたけ	おにぎり 味噌汁 野菜 焼肉 焼そば
	25	26	27	28	29	30	31
朝	ごはん 味噌汁 目玉焼き ハンバーグ ホトサラダ	ごはん 味噌汁 水餃子 アスパラサラダ 玉子豆腐 赤 貝の水煮	ミートうどん 味噌汁 白菜 の玉子とじ きゅうりのご まサダ	ごはん 味噌汁 焼鮭 大 根の煮物 ごま抹茶の 豆腐	ごはん 味噌汁 赤魚西 京焼 煮豆 野菜サラダ	ごはん 味噌汁 ミートホ ールの野菜炒め レタスの酢 の物 ほっけ	ごはん 味噌汁 竹の子 の煮物 焼ほうたけ サ ラダ
昼	スダゲテホリタケ きのこの スープ 水菜のサラダ	十八穀ごはん そば 豆腐 の胡麻和え 鮭の粕漬	ごはん 味噌汁 大根の 煮物 なすのミネソラダ炒め 赤魚の粕漬	ごはん クリームシチュー 春 菊の煮物 なすとビーマンの煮 ひたし	二色丼 味噌汁 長いもと きゅうりの酢の物 かぼ ちの煮物 ほうれん草の お浸し	親子丼 味噌汁 かつお のたたき 切り干し大根と ひじきの和え物	カレーライス 味噌汁 ビ ーマンとちくわのおかか和え
夕	海鮮丼 卵スープ ツナの梅 肉和え 麻婆茄子	ハヤシライス きのこス ダダ きゅうりの酢の物	ごはん 味噌汁 筑前煮 人参とほうれん草の白和 え ラーメンサダ	ごはん 味噌汁 水菜サ ダ 野菜煮込み たこ焼	ころも丼 味噌汁 なすと玉 ねぎのミネソラダ煮込み きゅうりの麻婆炒め	ごはん 味噌汁 チーズハ ンバーグ 大学芋 春雨サ ダ 杏仁豆腐	ごはん 味噌汁 まぐろの 刺身 きんぴらごぼう 煮 豆