

グループホームアウル登別館 5月 献立表 海ユニット

	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日
	1	2	3	4	5	6	7
朝	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(鯖) ・レタス トマト ・豚肉とピーマンの味噌炒め ・フキとごぼうの煮物	・ご飯・すり身汁 ・焼き魚(鮭西京漬け) ・厚焼き玉子 ・大根そぼろ煮 ・煮豆	・ご飯・おすいもの ・大根の味噌煮 ・ニラ卵 ・豆腐とカニカマのサラダ	・ご飯・味噌汁 ・鯖の味噌煮 ・なすの中華炒め ・佃煮	・ご飯・おすいもの ・和風天津 ・人参のきんぴら ・きゅうりの梅海苔和え	・ご飯・味噌汁 ・あんかけミートボール ・焼き魚(塩鯖) ・ひじきの煮物	・高菜ご飯・味噌汁 ・焼き魚(ほっけ) ・ひじきの炒めもの ・煮黒豆
昼	・赤飯・おすいもの ・海老フライ ・ほうれん草のおひたし ・すり身と野菜の中華あんかけ ・いちご	・ご飯・味噌汁 ・焼きチーズはんぺん ・キャベツとカニカマのマヨ和え ・白菜のおひたし ・竹の子の酢味噌和え	・ゆかりご飯 ・ラーメン ・竹の子の煮物 ・バナナ	・ご飯・味噌汁 ・豚肉生姜焼 ・キャベツサラダ ・もずく酢	・ご飯・おすいもの ・鶏肉と竹の子の味噌煮 ・長芋サラダ ・バナナヨーグルト	・オムライス・味噌汁 ・きゅうりと長芋の酢の物 ・アスパラのマヨネーズ和え	・赤飯・おすいもの ・若鶏の唐揚げ(水菜) ・だし巻き卵 ・とろろてん
夕	・生寿司 ・卵のおすいもの ・茶碗蒸し	・ご飯・味噌汁 ・鯖の唐揚げ甘酢あんかけ ・肉豆腐 ・焼き餃子	・ご飯・味噌汁 ・すき焼き風煮物 ・きゅうりの酢の物 ・竹の子とゼンマイの煮物 ・しめ鯖	・枝豆ご飯・味噌汁 ・和風ハンバーグ ・刺身こんにゃく ・茄子の煮物	・ご飯・三平汁 ・焼肉・いちご	・ご飯・味噌汁 ・揚げだし豆腐 ・中華春雨サラダ ・白菜のなめたけ和え ・春菊のゴマ和え	・ほたてご飯・味噌汁 ・おろしハンバーグ ・ほうれん草のおひたし ・ミモザ風サラダ
8	9	10	11	12	13	14	
朝	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(鯖) ・豚肉と茄子の味噌炒め ・きゅうりとわかめの酢の物	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・厚焼き卵 ・大根の甘煮 ・しらす入りおろし大根	・ご飯・おすいもの ・茄子と肉団子の炒めもの ・シュウマイと白菜の中華あんかけ ・きゅうりとわかめのなめたけ和え	・ご飯・味噌汁 ・シュウマイ ・ポテトサラダ ・ひじきと白滝の煮物	・二色丼・味噌汁 ・海老しゅうまい ・佃煮	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(鮭はらす) ・魚バーグ ・インゲンとコーンのバター炒め・納豆	・ご飯・味噌汁 ・フキと天かまのきんぴら ・ほうれん草白和え ・イチゴ・佃煮
昼	・ご飯・味噌汁 ・豆腐バーグ ・かぼちゃの煮物 ・肉団子	・鮭わかめご飯 ・コンソメスープ ・豆腐サラダ ・ほうれん草しらす炒め ・いちごブルーチェ	・ご飯・かぼちゃスープ ・ソーセージ炒め ・海老のマヨネーズ(レタス、きゅうり)	・いなり・味噌汁 ・豚肉とじゃがいもの煮物 ・イカと水菜の胡麻和え ・きゅうりの酢の物	・ご飯・おすいもの ・メンチカツ(キャベツ、トマト) ・茄子の味噌炒め ・きゅうりの酢の物	・牛丼・味噌汁 ・人参のきんぴら ・長芋梅和え	・ご飯・味噌汁 ・豚の角煮 ・水菜サラダ ・じゃがいもとちくわの煮物 ・ブルーチェ
夕	・ご飯・味噌汁 ・肉と野菜の炒めもの ・マーボー豆腐 ・ほうれん草のなめたけ和え	・ご飯・ニラ卵スープ ・肉じゃが ・野菜炒め(ジンギスカン) ・きゅうり酢の物 ・寒天ゼリー	・ご飯・味噌汁 ・豚肉の生姜焼き ・水菜サラダ ・シュウマイの酢豚風炒め ・青汁ミルクゼリー	・うなぎ丼・きのこ汁 ・ちくわのカレー揚げ ・ぶきの煮物 ・りんごヨーグルト	・ご飯・味噌汁 ・ロールキャベツ ・切干大根の煮物 ・メロン	・ご飯・味噌汁 ・ハンバーグ ・キャベツの千切り ・白菜のお浸し	・ご飯・味噌汁 ・豆腐と肉の卵とじ ・煮卵 ・オレンジヨーグルト
15	16	17	18	19	20	21	
朝	・ご飯・おすいもの ・和風天津 ・白菜のおひたし ・きゅうりとわかめの梅和え ・いちご	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・里芋煮ころがし ・ミニハンバーグ ・オレンジ	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(ほっけ) ・天かまと大根の味噌煮 ・イチゴ	・ご飯・味噌汁 ・チキンナゲット ・かぶのゆずあんかけ ・麻婆もやし ・マンゴープリン	・ご飯・味噌汁 ・長芋と豚肉の辛味噌炒め ・玉ねぎわかめのツナサラダ ・昆布入り玉子焼き	・ご飯・お吸い物 ・シュウマイと長ネギの中華あん ・大根とツナの煮物 ・レタスのサラダ	・ご飯・味噌汁 ・魚バーグ・筋子 ・茄子の煮びたし ・バナナヨーグルト
昼	・ゆかりご飯・スープ ・焼きそば ・サラダ ・フルーツポンチ	・焼うどん・味噌汁 ・フルーツ	・焼きうどん ・味噌汁 ・フルーツ	・おにぎり・豚汁 ・ジンギスカン ・フルーツ (みかん・パイナップル・桃)	・ナポリタン ・コロケ・レタス・トマト ・麻婆茄子	・牛丼・味噌汁 ・ほうれん草のお浸し ・フルーツポンチ	・混ぜご飯・冷麦 ・野菜サラダ
夕	・ご飯・中華スープ ・酢豚 ・マーボー春雨 ・レタスサラダ ・マンゴープリン	・混ぜご飯・味噌汁 ・筑前煮 ・ピーマン昆布和え ・きゅうりの酢の物	・ご飯・味噌汁 ・ホイル焼き ・茄子炒め ・切干大根の胡麻風煮物	・きのこカレー ・ベーコンのスープ ・アスパラとレタスのサラダ ・イチゴのヨーグルト	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・肉じゃが	・ご飯・味噌汁 ・鶏肉の卵とじ ・なます ・竹の子と天かまの煮物 ・ホタテの辛子マヨ和え	・じゃこ高菜ご飯 ・すいとん汁 ・鯖のソテー ・煮豆・たくあん
22	23	24	25	26	27	28	
朝	・ご飯・味噌汁 ・春巻き・茄子の煮物 ・ホタテの和え物	・ご飯・味噌汁 ・赤魚の煮付け ・スクランブルエッグ ・納豆 ・ほうれん草の炒め物	・わかめご飯・味噌汁 ・焼き魚(ほっけ) ・ポテトサラダ ・卵焼き ・ミートボール	・ご飯・お吸い物 ・鱈の粕漬け ・大根と竹の子の煮物 ・長芋のなめたけ和え	・十六雑穀ご飯・味噌汁 ・春巻き・きゅうりの漬物 ・ぶきの煮物 ・抹茶胡麻豆腐	・雑穀米・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・ラーメンサラダ ・ほうれん草の白和え	・ご飯・味噌汁 ・青菜の卵とじ ・佃煮 ・切干大根
昼	・ご飯・味噌汁 ・いんげん天かまの煮物 ・野菜たっぷり卵とじ ・きゅうりの和え物	・カレーライス ・味噌汁 ・野菜サラダ ・リンゴ	・ご飯・ポトフ ・大根おろし(なめこ入り) ・野菜炒め ・水菜のサラダ ・豆	・わかめご飯 ・卵スープ ・焼き肉 野菜類 ・ミカンのヨーグルト	・山菜ご飯・味噌汁 ・かつおと玉ねぎのマリネ ・鶏肉の野菜巻き ・漬物	・ご飯・味噌汁 ・白菜の中華炒め ・春菊の胡麻和え ・ゴマ豆腐	・ご飯・ポトフ ・から揚げ・チーズポテト ・サバのマリネ
夕	・ご飯・味噌汁 ・赤魚西京焼き ・さつまいものサラダ ・麻婆豆腐	・ご飯・キャベツのスープ ・あんかけ焼きそば ・豆腐と水菜和え物 ・長芋の梅肉和え	・まぐろ丼・味噌汁 ・大根とぶきの煮物 ・こんにゃくの煮物 ・水菜のツナサラダ	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(さば) ・ホタテと水菜の辛子まよ和え ・大根と高野豆腐の煮物	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(ほっけ) ・茄子とピーマンの味噌炒め ・パイナップルとバナナ	・ご飯・味噌汁 ・ほうれん草とキノコのソーセージチャンプル ・湯豆腐・ベーコンサラダ ・さばのわさび和え	・ご飯・味噌汁 ・鶏肉のトマト煮 ・ラーメンサラダ
29	30	31					
朝	・十六雑穀・味噌汁 ・厚焼き玉子 ・春菊とカニカマのサラダ ・ピーマンとハムの塩昆布炒め	・ご飯・味噌汁 ・いんげの胡麻和え ・スパニッシュオムレツ ・春巻き	・ご飯・お吸い物 ・鱈の粕漬け ・キャベツと揚げの卵とじ ・茄子の漬物・たくあん ・煮豆				
昼	・ご飯・餃子スープ ・焼豚とキャベツの中華炒め ・大根の煮物 ・ミニトマト ・茄子ときゅうりの漬物	・ご飯・かぼちゃスープ ・野菜炒め・水菜サラダ ・肉団子と青菜の炒め物	・焼きそば・味噌汁 ・きゅうりと水菜のツナサラダ ・リンゴヨーグルト				
夕	・牛丼・味噌汁 ・ピーマンとちくわのなめたけ和え ・フルーツヨーグルト	・炊き込みご飯・味噌汁 ・豚肉のしゅうが焼き ・キャベツときゅうりの添え物 ・かぼちゃの小豆煮	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(サバ) ・あんかけ卵焼き ・きんぴらごぼう ・刺身こんにゃく				