

グループホームアウル登別館 3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	7
朝	ごはん 味噌汁 目玉焼き 佃煮 ふきの煮物	ごはん 味噌汁 ホロア ソーゼンの塩昆布炒め 赤 魚西京焼 サラダ	パン スープ ミックスベジタブル アラスカサラダ パイン	焼そば スティックパン 若芽 スープ 玉ねぎのケチャップ炒 め ジュース	ごはん 味噌汁 焼鯖 き んぴらごぼう 佃煮	ごはん 味噌汁 野菜の 煮込み 佃煮 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 納豆 鮭 のきのこあんかけ ほうれ ん草のナムル キウイフルーツ
昼	チャーハン スープ グラタン サ ラダ	ごはん 味噌汁 手作りホ トコロッケ なま酢 ほうれ ん草のお浸し	ちらし寿司 澄まし汁 長 いもとシーチキンの和え物	ごはん 味噌汁 南瓜の 煮物 茄子とピーマンのなべ しぎ ニンニクの芽の豚肉炒 め	そば 鮭ごはん	ごはん 味噌汁 肉じゃが 水菜ホシ酢和え ほっけみ りん干し	カレーライス スープ マカロニサ ラダ
夕	ごはん スープ 豚の生姜 焼き 佃煮 麻婆春雨 パ イン	ごはん 味噌汁 茄子の 醤油炒め ほうれん草と シーチキンの和え物	ごはん 味噌汁 茶碗蒸し 春雨のマヨネーズ和え さば のみぞれ和え	ごはん 味噌汁 おろしハ バーグ ほうれん草のお浸 し ヨーグルト	親子丼 味噌汁 南瓜サ ラダ 小松菜のお浸し	ごはん 味噌汁 肉団子 の煮物 エビマヨ 玉子豆腐	ごはん 味噌汁 豆腐のき のこあんかけ 里芋と天カ マの煮物 白菜のお浸し
8	9	10	11	12	13	14	
朝	パン スープ スクランブルエッグ レタスのサラダ ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ミートホ ール 野菜炒め キャベツの温野 菜	フレンチトースト スープ カニマ サダ ホロアソーゼン 玉子 焼	ごはん 味噌汁 にしん缶 煮 佃煮三種	ごはん 味噌汁 さばおろ し和え 豆 シュマイ もずく	ごはん 味噌汁 鮭ハラス焼 玉子豆腐 めかぶ 肉団 子の野菜炒め	ごはん 味噌汁 もやしと ピーマンの炒め物 ベンネのク リーム和え 鮭 玉子焼き
昼	いなり寿司 味噌汁 天カ マの煮物 ほうれん草のお 浸し	ピラフ 味噌汁 スパサダ 大根と鶏肉の煮物	豚丼 味噌汁 トマトソー ダ フルーツヨーグルト	うどん 三角おにぎり も やしハムサラダ	ごはん 味噌汁 焼き魚 三つ葉のお浸し イモの煮 物 グレープフルーツ	ごはん 味噌汁 鶏肉の あんかけ トマトサラダ つけ もの	ごはん シチュー マカロニサ ラダ ニラ玉スープ
夕	ミートパスタ たらこスープ 青 しそのサラダ ハイナッブル	ごはん 味噌汁 筑前煮 ほうれん草と人参の白和 え 鯖の西京焼	親子丼 味噌汁 ほっけ みりん干し ほうれん草の おひたし	ごはん 醤油汁 煮物 か らあげ マカロニサラダ フルーツ 枝豆	カレーライス 味噌汁 ニラのお 浸し きゅうりとカニカマとくら げ和え	ごはん 味噌汁 牛肉と野 菜炒め きんぴら もやし のお浸し	ごはん クリームスープ 照り 焼きハンバーグ いらの玉子 とじ みかんヨーグルト
15	16	17	18	19	20	21	
朝	ごはん 味噌汁 目玉焼き 佃煮 野菜炒め	ごはん 味噌汁 焼鮭 玉 子焼き きゅうりとちくわの おかか和え パナヨーグルト	焼そば 若芽スープ シーチ ンサラダ ミートボール	ごはん 味噌汁 ハンバー グ 水菜とかニカマサダ 煮豆	ごはん 味噌汁 ほうれん 草のお浸し 焼ホッケ なす 味噌炒め	ごはん 味噌汁 黒ソイの 照り焼き ニらともやしの玉 子とじ きゅうりのくらげ和 え	パン オニオンスープ スクラン ブルエッグ チキンサラダ フル フェ
昼	散らし寿司 豆腐と三つ葉 のすまし汁 フルーツポンチ	チャーハン 餃子スープ 白菜 なめたけ和え	ごはん 味噌汁 手作りミ トコロッケ 若芽ときゅうりの 酢の物 煮豆	鶏そぼろ丼 味噌汁 なす の胡麻和え 手作りプリン	チーズ入りハンバーグ シュ 水菜とかまぼこの和え物	ごはん 味噌汁 鶏肉のデ ミグラスソース もやしのサ ラダきのこほうれん草の炒 め物	チャーハン 味噌汁 ほうれん 草のお浸し 煮豆 いちご
夕	うな井 味噌汁 春菊の和 え物 もやしときゅうりのサ ラダ	ごはん 味噌汁 ホットブ レート焼肉	ごはん ラーメン ほうれん 草のお浸し 大根の煮物	シーフードカレー スープ 焼鮭	ごはん 肉うどん ほうれ ん草のなめたけ和え ソー セージとちくわの炒め物	煮込みラーメン 混ぜごはん なすの炒め物 いちご	ごはん 味噌汁 切干大 根のゴマ風煮 ラムシャブサ ラダ 揚げだし豆腐
22	23	24	25	26	27	28	
朝	ごはん シチュー 目玉焼き 佃煮 シュマイ	ごはん 味噌汁 小龍包と 湯で野菜のホシ酢がけ 茄 子の味噌炒め 煮豆 フ ルーツヨーグルト	カスタードトースト 春雨サ ラダ レタス 杏仁豆腐 紅茶	ごはん 味噌汁 ハムエッグ 煮豆 チーズかまぼこ フル フェ	ごはん つみれスープ ラム 肉のホークチャップ シーチ ンとこの青しそ風味	十六穀ごはん 味噌汁 三つ葉のお浸し カレイの煮 魚 黄桃	ごはん 味噌汁 玉子焼き 麻婆茄子 焼ホッケ
昼	カレーライス ハムとレタスのス ープ マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 いんげん の胡麻和え 豚肉生姜焼 き いらの玉子とじ	天ぷらそば えのきごはん 小松菜お浸し	ごはん 味噌汁 生姜焼き ふき、天ぷらの煮物 南瓜 の醤油煮	山菜おこわ 味噌汁 長い もとさき身のロール巻き 三 つ葉のお浸し ひじきの煮 物 オレンジ	ごはん 焼そば 豆腐ス ープ 大根サラダ	カレーライス 茄子とえのきの スープ 大根サラダ
夕	ごはん 味噌汁 おろしハ バーグのいんげん添え ラ ムンサダ	ごはん 味噌汁 野菜しゃ ぶしやぶ トマトサラダ 山芋 いちご	ごはん 味噌汁 大根とは んぺんの煮物 豆腐サラダ 焼鯖	親子丼 味噌汁 シュマイ の酢豚風 小松菜のお浸 し	ごはん ラーメン 果物	ごはん 味噌汁 おでん お浸し 酢の物	ごはん 豚汁 南瓜のバ ター醤油焼 肉団子と野菜 の炒め物 ほうれん草と シーチキンの和え物
29	30	31					
朝	ごはん 梅スープ ホークチャ ップ サラダ 春雨	ごはん 味噌汁 玉子焼き 焼鮭 きゅうりとちくわのサ ラダ	ごはん 味噌汁 目玉焼き 春菊とちくわのサラダ さん まの蒲焼				
昼	ごはん 味噌汁 豚肉の ねぎあんかけ なすび炒 め きゅうりサラダ みかん添 え	ごはん そうめんのお吸い 物 肉じゃが ミモザサラダ 南瓜の和風あんかけ	炊き込みごはん 味噌汁 ピーマンの肉詰め 白菜の お浸し 寒天フルーツ				
夕	肉団子丼 味噌汁 ほうれ ん草のなめたけ和え	二色丼 石狩汁 漬物	チャーハン スープ シンギスカ ンサラダ				