

グループホームアウル登別館 3月 海ユニット 献立表

|   | 日   | 月  | 火   | 水  | 木   | 金  | 土   |
|---|---|--|---|--|---|--|---|
|   |   |  |   |  |   |  | 1   |
| 朝 |   |  |   |  |   |  | ごはん 味噌汁<br>ほっけ 切り干し大根<br>かぼちゃサラダ                    |
| 昼 |   |  |   |  |   |  | なめこそば<br>サラダ巻き<br>つけもの<br>キンピラゴボウ                   |
| 夕 |   |  |   |  |   |  | コロケ やきもろこし<br>人参とブロッコリーバター<br>焼<br>中華スープ<br>煮物      |
|   | 2   | 3  | 4   | 5  | 6   | 7  | 8   |
| 朝 | ごはん 玉子スープ<br>豚肉の煮物 ホッケ<br>冷奴<br>もやしとわかめのお浸し       | ごはん 味噌汁<br>かすべ煮付<br>ひき肉と野菜の玉子とじ<br>いちご               | ごはん 味噌汁<br>ホッケ 煮物<br>野菜ウィンナー炒め<br>さつま芋レタス         | ごはん 味噌汁<br>さばの西京焼き<br>こもちこんぶ つけもの<br>きゅうりの酢味噌和え            | ごはん ホットドック<br>キャベツハムサラダ<br>つぼダイ 冷奴<br>味噌汁                 | ごはん 味噌汁<br>目玉焼きオムレツ<br>こうとなめ茸の和え物<br>佃煮                        | ごはん 味噌汁<br>サケ 茶花豆<br>フィッシュバーグ<br>キャベツの千切り           |
| 昼 | 栗ごはん<br>そうめんの地獄煮<br>蟹シュウマイの野菜餡か<br>け<br>筑前煮       | 生チラシ<br>ハマグリのお吸物<br>ポテトサラダ<br>生野菜添え からあげ<br>フライドポテト  | ごはん 味噌汁<br>ナスと鶏肉の煮物<br>水菜のサラダ うどん                 | ごはん 味噌汁<br>豚肉の味噌炒め<br>ほうれん草のお浸し<br>水菜のサラダ                  | 焼きうどん<br>水菜とハムサラダ<br>シューマイ ごはん<br>味噌汁                     | ごはん 味噌汁<br>煮物 ハンバーグ<br>ほうれん草のおひたし                              | ごはん お吸物<br>天ぷら盛り合わせ<br>刺身盛り合わせ                      |
| 夕 | ごはん 味噌汁<br>すき焼き                                   | ごはん 玉子スープ<br>焼き肉 マーボ豆腐<br>玉子豆腐                       | ごはん 中華スープ<br>豆腐の味噌おでん<br>肉じゃが<br>豚と青梗菜のポン酢ジュ<br>レ | カツカレー<br>味噌汁<br>コールスローサラダ<br>もやしとごうのナムル                    | ごはん 味噌汁<br>かすべの煮付<br>カボチャの塩煮<br>八宝菜                       | ごはん 味噌汁<br>野菜の天ぷら<br>豚肉の為ネギの玉子とじ<br>ポテトサラダ                     | ごはん 味噌汁<br>煮物 ホッケ<br>大根おろし サラダ                      |
|   | 9   | 10   | 11  | 12   | 13  | 14   | 15  |
| 朝 | ごはん 春雨スープ<br>赤魚のみりん焼き<br>もやしの中華炒め<br>アスパラとハムのバター炒 | ごはん 味噌汁<br>鮭のきのこあんかけ<br>玉子焼き<br>ほうれん草のお浸し            | ごはん 味噌汁<br>ほっけ<br>きゅうりの酢の物<br>ギョーザ 煮豆             | ごはん 味噌汁<br>中華肉団子甘酢あん<br>ニシンとわかめの酢物<br>春雨サラダ                | ごはん 味噌汁<br>焼き魚 目玉焼き<br>レンコンのきんぴら<br>つけもの 玉子豆腐<br>山菜のポン酢和え | ごはん 味噌汁<br>赤魚の醤油漬け<br>ふきとウィンナーの煮物<br>椎茸のバター炒め                  | 中華丼 味噌汁<br>マーボ豆腐<br>きゅうりの酢の物                        |
| 昼 | 冷やし中華うどん<br>蒟の味噌和え                                | 細巻き<br>吸物<br>コーンサラダ                                  | ラーメン シューマイ<br>チャーハン                               | そば いなり<br>水菜サラダ  | ごはん 味噌汁<br>マーボ春雨<br>肉野菜炒め                                 | 天丼<br>味噌汁<br>つけもの  | ごはん 味噌汁<br>胡麻和え<br>生姜焼き<br>煮豆<br>キャベツサラダ            |
| 夕 | ごはん 味噌汁<br>すき焼き<br>人参のナムル<br>もやしの和え物              | ごはん 中華スープ<br>アスパラベーコン<br>ホイコーロー<br>キャベツサラダ           | ごはん 味噌汁<br>煮物 水菜サラダ<br>ほっけ                        | ごはん 味噌汁<br>白身魚のフライ<br>さつま芋サラダ<br>洋ナシ                       | ごはん 味噌汁<br>ぬかさんま<br>水菜サラダ<br>フライドポテト                      | ごはん 味噌汁<br>揚げギョーザ<br>ナスと人参の炒め物<br>とろろ芋                         | ごはん 味噌汁<br>さば ほうれん草のお浸し<br>マリネ                      |
|   | 16  | 17   | 18  | 19   | 20  | 21   | 22  |
| 朝 | ごはん 味噌汁<br>大根と蒟の煮物<br>納豆<br>ふりかけ                  | ごはん ほっけ<br>味噌汁 ハンバーグ<br>レタス 煮豆                       | 肉じゃが ごはん<br>味噌汁 つぼダイ<br>ポテトサラダ                    | ごはん 味噌汁<br>シシモ焼き<br>肉入り卵焼き<br>鯖の酢の物                        | ごはん 味噌汁<br>赤魚の粕漬け<br>天ぷらと野菜の煮物<br>炒り卵のきのこあんかけ             | ごはん 味噌汁<br>目玉焼き<br>サラダ<br>ミートボール<br>きゅうりとワカメの和え物               | ごはん 味噌汁<br>佐原の焼き魚<br>ほうれん草とベーコンのソ<br>テー<br>きゅうりの三杯酢 |
| 昼 | ごはん 豚汁<br>鮭 ほうれん草お浸し<br>ウィンナー炒め                   | ごはん 味噌汁<br>ハンバーグ<br>キャベツの千切りトマト添<br>え<br>煮物 きゅうりの酢の物 | しゃけおにぎり<br>そば<br>ホイコーロ<br>たくあん                    | お好み焼き スープ<br>ポテトサラダ<br>いちごのフルーチェ和え                         | ごはん 味噌汁<br>マーボ豆腐<br>水菜サラダ<br>鮭                            | ごはん 味噌汁<br>豚肉の炒め物<br>切り干し大根<br>マカロニサラダ                         | ごはん 味噌汁<br>餃子 煮豆<br>にらもやしのナムル                       |
| 夕 | ごはん ミネステローネ<br>肉野菜炒め<br>冷奴                        | 他人丼 味噌汁<br>白身フライ ウィンナー<br>ほうれん草のおひたし                 | ごはん 味噌汁<br>ピーマンの肉詰め<br>キャベツサラダ<br>マーボ春雨           | ごはん 味噌汁<br>塩サバ 大根おろし<br>煮物 おひたし                            | ごはん 味噌汁<br>からあげ<br>キャベツハムサラダ<br>煮豆                        | ひじきごはん 味噌汁<br>茸のオイル包み焼き<br>トマトとブロッコリー酢漬け<br>あぶりサーモンのカルパッ<br>チョ | ごはん 豚汁<br>煮込みハンバーグ<br>ツナ大根サラダ<br>たくあん               |
|   | 23  | 24   | 25  | 26   | 27  | 28   | 29  |
| 朝 | ごはん 味噌汁<br>さつま芋サラダ<br>さば<br>麻婆春雨                  | ごはん 味噌汁<br>ほっけ 茄子のあんかけ<br>春雨 煮豆                      | ごはん 味噌汁<br>ホッケ<br>ちりめんじゃこ<br>ポテトサラダ<br>ニラ玉        | ごはん 味噌汁<br>目玉焼き 昆布巻き<br>ブロッコリー、トマト<br>ベーコン いよかんフルー<br>チェのせ | ごはん 味噌汁<br>きゅうりの酢の物<br>鮭 ウィンナー炒め                          | ごはん 味噌汁<br>イワシの佃煮<br>ナスとひき肉の炒め物<br>もやしの和え物                     | ごはん 味噌汁<br>鯖 アスパラベーコン<br>きゅうりとカニカマの和え<br>物          |
| 昼 | 親子丼 味噌汁<br>カボチャの煮物<br>豆腐のポン酢                      | カレーライス<br>中華スープ<br>ナス揚げきゅうりとカニカ<br>マの酢の物             | ごはん 味噌汁<br>根菜の煮物<br>焼き肉 たらこ<br>フルーチェ              | シチュー 鶏もも焼き<br>サラダ カニカマとキュウ<br>リの和え物<br>ごはん                 | ごはん 玉子スープ<br>ギョーザ キャベツ千切り<br>アスパラベーコン焼き                   | ごはん 豚汁<br>ハンバーグ キャベツサラ<br>ダ<br>冷奴                              | ごはん 味噌汁<br>ステーキ<br>キャベツの千切り<br>煮物 ほうれん草のお浸し         |
| 夕 | ごはん 味噌汁<br>千珍ジャーオロース<br>さんま にらのお浸し                | ごはん 味噌汁<br>さんま<br>もやしと天かまの煮物<br>煮豆                   | ごはん シチュー<br>中華スープ<br>マカロニサラダ                      | ごはん 味噌汁<br>ほうれん草の浸し<br>さば 煮豆                               | ごはん 味噌汁<br>ほうれん草の竹輪のお浸<br>し<br>からあげ<br>ウィンナー炒め物           | ごはん 味噌汁<br>煮物 かに玉<br>もずく                                       | ごはん 味噌汁<br>かすべの煮付<br>ポテトサラダ<br>にらのお浸し               |