

グループホームアウル登別館 5月 海ユニット 献立表

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------|---|---|---|--|---|---|---|
| | | | | | 1 | 2 | 3 |
| 朝 昼 夕 | | | | | ごはん 味噌汁 ちくわとアスパラとハムの炒 魚肉ハンバーグと鶏そぼろのあんかけ 野菜煮物 | ごはん スープ 玉子焼き つけもの ウィンナー炒め ナスの煮びたし | ごはん クリームスープ 手づくりハンバーグ 野菜サラダ |
| | | | | | ご飯 イチゴ 水餃子 カレーの煮付 長芋の酢物 | いなりずし お吸物 焼きうどん つけもの トマトシロップ漬けヨーグル ルトがけ | ご飯 味噌汁 野菜天ぷら 芋サラダ オレンジ |
| | | | | | 中華丼 中華スープ りんご | ご飯 味噌汁 目抜き粕漬け 牛肉の野菜炒め キュウリとオホーツク酢の物 | ごはん 味噌汁 すき焼き つけもの 切り干し大根の煮物 |
| | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 朝 昼 夕 | ごはん 中華スープ シューマイ いり卵 さば つけもの | ごはん 味噌汁 ホッケに ホッケサラダ ニラ玉 | ごはん 味噌汁 ほうれん草とベーコンのパ ター炒め 水菜サラダ 鮭 | リンゴのお味噌汁 いかめし ほうれん草といり卵の炒物 うめ つけもの | ごはん 味噌汁 ナスの煮物 ニラ玉 しゃけ | ごはん 味噌汁 と肉と玉ねぎの玉子とじ ジャガイモと椎茸のパター 炒 あらびきウィンナー | ごはん 味噌汁 マーボー豆腐 ほっけ 酢の物 |
| | ご飯 味噌汁 宗八カレー 生姜焼き | 混ぜご飯 吸物 鯖の竜田揚げ 鶏肉とじゃが芋の味噌煮 水菜サラダ | ご飯 味噌汁 マーボナス ブナシメジと豚肉のレタス のポン酢漬 カボチャの煮物 | カレーライス マカロニサラダ スープ フルーツポンチ | 三色丼 味噌汁 オレンジ 天かまの煮物 | 焼きそば 味噌汁 水菜サラダ マーボー春雨 | ごはん 味噌汁 エビフライ キャベツ 水菜の和え物 メロン |
| | ごはん 中華スープ ヒレカツ レタスとトマトの サラダ 昆布の白和え もやしと白滝の天かま | ご飯 味噌汁 生ラムジギスカン 砂肝のスパイス焼き 以下のパターンソーテ | ごはん 味噌汁 肉団子の甘酢あん トマトとツナサラダ 水菜のお浸し | ごはん 味噌汁 ガリパタチキン きゅうりの酢味噌和え 大根のそぼろ煮 | ご飯 味噌汁 鯖塩焼き ちくわサラダ チンジャオロース | 海鮮ちらし 味噌汁 筑前煮 きゅうりの和え物 | ごはん 味噌汁 茶碗蒸し 蕪の煮物 鰯 |
| | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 朝 昼 夕 | ごはん 味噌汁 たらこ 焼きじゃけ もやしの和え物 | ごはん 味噌汁 ハンバーグ 野菜炒め 焼き魚 | ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグ 鎮座祭の胡麻和え風味 和 山芋と大葉の和え物 | ご飯 味噌汁 鯖のみりん焼き アスパラの炒め 刺身こんにゃく 黒豆 | ご飯 味噌汁 玉子焼き 茄子の漬物 しゃけ | ごはん 味噌汁 ウィンナーと野菜炒め 煮魚 みりん漬 | ごはん 味噌汁 水菜サラダ ほっけ 肉炒め |
| | 天丼 味噌汁 たくあん | ごはん 味噌汁 豚生姜焼き ポテトサラダ りんご | ハヤシライス シシャモフライ サラダ | ごはん 味噌汁 つばダイ 麻婆春雨 目録の酢の物 | まぜごはん 味噌汁 から揚げ イタリアンサラ ダ 切り干し大根 | ごはん 中華スープ 鶏肉の煮物 チンジャオロース キウイ、ヨーグルト | うどん かきあげ 五目ちらし |
| | ごはん 味噌汁 カレーの煮付 冷しゃぶ レタス きゅうりの酢の物 | ごはん 味噌汁 煮物 きゅうりの酢の物 切り干し大根 | ごはん 味噌汁 つばダイ 白菜のお浸し | ごはん 味噌汁 豚肉の炒め物 きゅうりの酢の物 しめさば | ごはん 味噌汁 肉じゃが 水菜サラダ 揚げだし豆腐 | ごはん 味噌汁 肉みそ ポテトサラダ マーボー豆腐 | ごはん 味噌汁 おろしハンバーグ フルーツヨーグルト 海老マヨサラダ |
| | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 朝 昼 夕 | ごはん 味噌汁 しゃけ 目玉焼き サラダ | ごはん 味噌汁 生姜焼き ニラ玉 ほうれん草のお浸し | ごはん 味噌汁 魚肉ソーセージ 野菜盛り合わせ ほっけ | ごはん 味噌汁 鯖の西京焼 ウィンナーとピーマンの炒 物 煮物 | ごはん 味噌汁 鯖のみりん漬 もやしの炒め物 煮豆 | ごはん 味噌汁 ホイコーロー オクラのポン酢がけ 鮭 | ごはん 味噌汁 つばダイの塩焼き ウドの酢味噌和え 納豆 |
| | ごはん 味噌汁 コロケ 野菜サラダ | ごはん 野菜炒め 鶏肉の煮物 焼きナス ギョーザスープ | 中華丼 コーンスープ マーボナス コルルスロー | チャーハン 味噌汁 揚げ茄子 フルーツ盛り合わせ | ごはん クリームソース からあげ カニカマの天ぶ ら 野菜サラダ つけもの | 味噌ラーメン ミニチャーハン | ジャージャー麺 スイカ |
| | ごはん 味噌汁 オム焼きそば 水菜とサバ缶の和え物 かすべ煮付 | ごはん 味噌汁 あんかけ おでん ラーメンサラダ | ごはん 味噌汁 ステーキ キャベツ千切り ほうれん草となめ茸の和 物 りんご | チリシ寿司 味噌汁 アスパラの白和え ステーキ ポテト トマト | ごはん 味噌汁 餃子のあんかけ もずく酢 カボチャ煮 | ごはん 味噌汁 きんぴら牛肉炒め 天かまともやしと白滝の煮 物 ナスとピーマンと豚肉の味 噌炒め | ごはん 中華スープ ギョーザ 鮭 マーボー豆腐 |
| | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 朝 昼 夕 | ごはん 味噌汁 目玉焼き 鮭ときのこのあんかけ 水菜となめ茸の和え物 | ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグ 水菜サラダ いり卵 | ごはん 味噌汁 鯖 ほうれん草のお浸し マーボー春雨 | ごはん 味噌汁 目玉焼き サラダ ホッケ | ごはん 味噌汁 若鳥のボンマヨ炒め ホッケ 水菜とツナのマカロニサラ ダ | パン コーンスープ スクランブルエッグ ツナのポテトサラダ しゅうまい | ごはん 味噌汁 目玉焼き 煮豆 サラダ 煮物 |
| | カレーライス ポテトサラダ 白身魚フライ スープ | ごはん 味噌汁 鶏肉の煮物 ホッケ ほうれん草のお浸 し | ご飯 玉子スープ 蒔とちくわと鶏肉の煮物 オクラとちくわとカニカマの 煮物 ウィンナー炒め | ハヤシライス アスパラサラダ | ひじきご飯 茸玉子とじ 天ぶら盛り合わせ | ごはん ミネストローネ 鶏肉の炒め物 コルルスロー マーボ豆腐 | ごはん 味噌汁 キンピラコボウ コロケ ポテトサラダ |
| | 五目ごはん 味噌汁 から揚げ サラダ マーボナス | ごはん 味噌汁 肉じゃが きゅうりの酢味噌和え マーボー春雨 | ごはん 味噌汁 からあげ サラダ 小松菜と玉子の炒め物 | ごはん 味噌汁 鶏肉の玉子とじ ナスとピーマンの素揚げ もやしと白滝の煮物 | ごはん 味噌汁 赤魚のみりん焼き 冷奴 トマト キャベツのソース炒め | 中華丼 餃子スープ 麻婆春雨 ホッケのみりん焼き | 十六こく米 そうめん汁 ホッケ焼き 高野豆腐の肉詰め すき焼き |