

グループホームアウル登別館 4月 山ユニット 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	4
朝				ご飯 みそ汁 鯖みりん干し 卵焼き ほうれん草の胡麻和え	ご飯 みそ汁 ミートボール ほうれん草入り卵焼き 煮しめ	豆ごはん みそ汁 サンマ甘露煮 豚玉キムチ もずく酢	ご飯 みそ汁 高菜入り卵焼き ウインナーほうれん草炒め 漬物
昼				キーマカレー ほうれん草のスープ マカロニ・カニカマサラダ 漬物	ロブスターのビスク風 ご飯 スープ エビフライ 春巻き	ご飯 わかめスープ ザンギ ポテトサラダ 漬物 塩昆布	肉入りそば おにぎり あんみよつ
夕				ご飯 みそ汁 から揚げ 金平 切り干し大根の煮物 大学芋	ご飯 みそ汁 鯖 カボチャ煮 大根と天カマの煮物	ご飯 みそ汁 シチュー ラーメンサラダ ナスとピーマン素揚げ ピリ辛サンマ焼き	ご飯 みそ汁 ふろふき大根 焼肉 カニカマサラダ 漬物
	5	6	7	8	9	10	11
朝	マグロ山かけご飯 みそ汁 フキと天カマ煮物 もずく酢	ご飯 みそ汁 焼きハラス シュウマイ じゃこの佃煮	ご飯 みそ汁 赤魚の粕漬 肉じゃが 長芋のサラダ リンゴのフルーチェ	ご飯 みそ汁 茄子の煮びたし 豚肉白菜あんかけ 魚肉ハンバーグ	ご飯 みそ汁 焼き鯖と大根おろし 茄子の味噌炒め 漬物	ご飯 みそ汁 鮭 じゃがいも入りオムレツ 煮物	ご飯 あさりのお吸い物 焼きサンマ 鶏肉と大根の煮物 たくあん
昼	ご飯 餃子スープ じゃがいもとひき肉団子 レタスサラダ もやしニラ味噌炒め	ご飯 みそ汁 から揚げ サラダ ポテト イチゴフルーチェ	ご飯 肉団子みそ汁 煮物 塩辛・筋子・にしん酢 漬け 豚カルビ	混ぜご飯 ポトフ ヒレカツ スパゲティサラダ フルーチェ	ナポリタン 牛サイコロステーキ 春雨サラダ ポテト	ご飯 みそ汁 チキンの梅しそ揚げ 茄子とピーマンの炒め物 スパゲティサラダ	チャーハン フキと揚げの煮物 鶏肉・白菜・豆腐の水炊き
夕	カレー炒飯 わかめスープ マーボー豆腐 茄子の漬物 苺	ご飯 みそ汁 ヒレカツ マカロニサラダ 漬物	炊き込みご飯 みそ汁 チキンカツ サラダ サンマの煮付	ご飯 ミネストローネ タラコパスタ そうめんの煮こごり 鱈のムニエル	ご飯 ミネストローネ から揚げ カボチャサラダ モンブラン	ご飯 春雨スープ カニ鍋 赤魚焼き たくあん	ご飯 カレースープ ナポリタン カニクリームコロッケ 明太サラダ
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯 みそ汁 ウインナー シュウマイ ハムサラダ	ご飯 中華スープ スペイン風オムレツ ごぼうサラダ 鮭のムニエル	ご飯 みそ汁 赤魚の粕漬 野菜炒め 納豆	ご飯 みそ汁 中華風煮物 フキの煮物 フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁 麻婆春雨 ニラの卵とじ 豚肉甘辛煮	ご飯 みそ汁 ミートボール 白菜の煮びたし もやしナムル	ご飯 しじみ汁 ホッケの味噌焼き ニラ玉焼き ウインナーとチンゲン菜の炒め物
昼	ご飯 みそ汁 カスベ煮付 サラダ 白菜の漬物	ご飯 もやしスープ フライドチキン 茄子とオクラの和え物 トマトとアスパラのオ	ピザ 和風パスタ ナスと豚肉のトマト炒め フルーツポンチ ポテトサラダ	ご飯 わかめスープ ハンバーグ 竜田揚げ ポテトサラダ デザート	ナポリタン 芽キャベツのスープ メンチカツ から揚げ ポテトサラダ	ハヤシライス 餃子 スープ ポテトサラダ みかんフルーチェ	焼きそば豚味噌漬けのせ 焼売とほうれん草 スープ おにぎり
夕	ご飯 みそ汁 サイコロステーキ キャベツ春雨 もやしサラダ 煮豆	ご飯 みそ汁 長芋のフリッター 麻婆春雨 鮭 カボチャサラダ	ご飯 キャベツの吸物 ひき肉の味噌炒め たけのこの煮物 ほうれん草の卵とじ	ご飯 みそ汁 卵とじ 煮豆 サラダ	ご飯 みそ汁 ホッケ 煮物 茄子の漬物	いなり寿司 キツネ蕎麦 ほうれん草ゴマ和え 鶏肉煮物	炊き込みご飯 水餃子 カスベ煮付 マグロとサーモンのぬた
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯 つみれ汁 鮭 卵焼き 煮豆 筋子	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ 肉団子のキノコかけ ウインナー 塩辛	ご飯 つみれ汁 鱈 カスベ 豚肉とニラの味噌炒め	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ 麻婆豆腐 きゅうりのなめ茸和え 煮豆	ご飯 スープ ポテトサラダのハム 巻き トマト鍋 たくあん	ご飯 みそ汁 かに玉 肉団子甘酢あんかけ マカロニサラダ わかめとシーチキン	ご飯 みそ汁 牛肉のしぐれ煮 白和え マグロとアスパラのマリネ
昼	ご飯 お吸い物 サツマイモの天ぷら 肉豆腐 きゅうりの漬物	混ぜご飯 みそ汁 鶏の照り焼き チカフライ 漬物	ご飯 みそ汁 ジンギスカン チンゲン菜胡麻和え アボガドとブロッコリーサラダ	18穀米 みそ汁 煮物 フライ(トリ・エビ・ピーマン) サラダ	ご飯 みそ汁 フキの煮物 つみれのあんかけ ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 野菜の肉巻き 卵焼き 野菜炒め 芽キャベツ煮	ご飯 すり身のみそ汁 卵と水菜のサラダ から揚げ 酢の物
夕	キーマカレー わかめスープ マカロニサラダ フルーチェ	ご飯 オニオンスープ ステーキ エビフライ ポテトサラダ マカロニでナポリタン	ご飯 みそ汁 塩鯖 豚バラ生姜焼き 白菜の白ごま和え たくあん	ご飯 みそ汁 鮭の香草焼き カボチャサラダ 煮物 たくあん	サーモン漬け井 肉団子のみそ汁 卵とじ サツマイモのお汁粉	ご飯 みそ汁 カスベ揚げ ポテトサラダ たくあん	ご飯 みそ汁 煮込みハンバーグ マカロニサラダ はっさく
	26	27	28	29	30		
朝	ご飯 みそ汁 目玉焼き 塩昆布 すじこ	ご飯 みそ汁 ハンバーグ 卵焼き ほうれん草ソテー ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 だし巻き卵 赤魚みりん焼き 煮豆 たくあん	18穀米 みそ汁 切り干し大根 マグロとアボカドの和え物 高菜	ご飯 みそ汁 サンマの蒲焼 昆布 あんかけミートボール		
昼	梅しそご飯 わかめ お吸物 焼きそば 餃子 水菜とハムのサラダ	冷やし中華 餃子スープ マーボー茄子 バナナフルーチェ ポテトサラダ	鯖の竜田揚げ 野菜炒め 豚肉ドレッシング和え そばサラダ みかん	ご飯 みそ汁 ふろふき大根 鱈のホイル焼き 煮物	ご飯 わかめスープ 筑前煮 牛肉ニンニク芽炒め 煮豆		
夕	お寿司 たちのみそ汁 ほうれん草おひたし フルーツ	ご飯 ポトフ 鶏マヨ ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 卵とじ ポテトサラダ ふきの煮物 マリネ	ご飯 みそ汁 カレイの煮付 酢豚 フキと厚揚げの煮物	ご飯 みそ汁 サンマのマリネ カボチャ煮 ニラと牛肉のクッパ 風		