

グループホームアウル登別館 平成27年3月 献立表 海ユニット

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝	ご飯 春雨スープ 麻婆茄子 鯖 水菜和え物	ごはん 味噌汁 ほっけ スパゲティサラダ ハムエッグ 玉子焼き	ご飯 炒り卵 さんま アスパラベーコン サラダ	ごはん 味噌汁 ほっけ ウィンナー炒め もずく	ご飯 みそ汁 さば 玉子 焼 野菜炒め 煮物 サラダ	ごはん 味噌汁 肉味噌 炒 さつま揚げの炒め物	ご飯 みそ汁 玉子焼き ぬかサンマ ハムサラダ
	ご飯 みそ汁 おでん カボチャサラダ フルーツ	ご飯 みそ汁 肉じゃが カニカマサラダ 麻婆春雨	生ちらし お吸い物 ゼ リー エビフライ サラダ	ご飯 みそ汁 鮭ハラス 筑前煮 煮豆 たくあん	ご飯 スープ ジンギスカ ン ほうれん草のなめ茸和え ツナ和え	ご飯 みそ汁 エビフライ ハッシュドポテト カボチャサラダ	ご飯 スープ カスベ煮つ け たくあん もずく
	ごはん シチュー カレイの煮つけ リンゴ キャベツサラダ	混ぜご飯 マカロニサラダ 回鍋肉 水菜サラダ	ご飯 みそ汁 ラーメンサラダ 野菜炒め つけもの	ごはん 味噌汁 ほっけ 大根と鶏肉の煮物 カニカマサラダ	サツマイモごはん 味噌汁 キャベツと塩昆布サラダ 黒豆 カスベの煮物	ごはん 味噌汁 タラ カニカマサラダ 玉子豆腐	ごはん 味噌汁 こんにゃくとおかか炒め キャベツサラダ 野菜かき 揚げ
8	9	10	11	12	13	14	
朝	ご飯 みそ汁 ハムエッグ 筋子 チーズハンバーグ 野菜サラダ	混ぜご飯 みそ汁 玉子 焼き 春巻き マカロニサラダ	ご飯 すまし汁 鯖 たくあん 煮豆 リンゴ	ごはん 中華スープ 照り焼きチキン もずく カニカマサラダ	ごはん 味噌汁 麻婆春雨 マカロニサラダ キャベツハムサラダ ほっけ	ごはん 味噌汁 ほうれん草のゴマ和え 炒り卵 ハンバーグ	ご飯 春雨スープ だし巻き卵 もずく ウィンナー炒め
	ご飯 玉子スープ 麻婆春雨 ほっけ ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 おでん カボチャサラダ	ご飯 とんかつ スープ キャベツサラダ 煮豆	スパゲティ スープ サラダ 茄子の味噌炒め	混ぜご飯 みそ汁 チンジャオロース すき焼 き ポテトサラダ	ごはん 中華スープ カツとし たくあん 水菜の梅和え	うどん おにぎり たくあん 煮豆 カボチャサラダ
	ご飯 みそ汁 八宝菜 カニカマサラダ	ご飯 みそ汁 煮物 ハムきゅうりサラダ ほうれん草のお浸し	ご飯 豚汁 カレイの煮つ け 春雨サラダ フルーツポン チ	ご飯 みそ汁 ほっけ オクラの和え物 水菜サラダ	ご飯 みそ汁 ブリ煮物 人参きんぴら	ご飯 みそ汁 煮物 たくあん ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 煮物 鶏肉と玉ねぎの卵とし カボチャサラダ
15	16	17	18	19	20	21	
朝	ご飯 みそ汁 ハムエッグ 魚肉ソーセージ ほっけ	ご飯 わかめスープ スクランブルエッグ キャベツサラダ	ごはん 味噌汁 サラダ 豆腐ハンバーグ	まぜごはん 味噌汁 鮭 きゅうりの酢の物 サラダ	ご飯 みそ汁 タラ サラダ 野菜炒め	ごはん 味噌汁 鮭 山芋のサラダ 煮豆 麻婆春雨	ご飯 みそ汁 カスベ煮つ け きんぴらごぼう 大根の粕漬
	ごはん 鯖 ポテトサラダ 味噌汁	ごはん スープ カスベの煮つけ 豆腐サラダ	うどん スープ 大根サラダ 麻婆春雨	そば わかめスープ おにぎり サラダ 漬物	ご飯 みそ汁 しゃけ モズク きゅうり漬物 しめ鯖 昆布の佃煮	うどん 混ぜご飯 たくあん 水菜サラダ もずく	ごはん 味噌汁 餃子 かぼちゃの煮物 豚肉の炒め物
	ご飯 水ギョーザ 高菜油炒め 筋子 水菜 和 サイコロステーキ	ごはん 味噌汁 餃子 玉子豆腐 野菜炒め	ごはん 味噌汁 鶏肉煮 物 キャベツサラダ もずく	ごはん 中華スープ 餃子 サラダ	オムライス 椎茸チーズ焼 き 味噌汁	ご飯 スープ ステーキ キャベツサラダ カニカマの和え物	ご飯 みそ汁 煮物 カレイの煮つけ サラダ
22	23	24	25	26	27	28	
朝	ごはん スープ ベーコンエッグ ウィンナー炒め	ご飯 みそ汁 ほっけ 鶏肉の煮物 南瓜サラダ	ごはん 白菜のクリーム煮 ウィンナーとピーマン炒め 白滝 天カマの煮物	ご飯 みそ汁 タラ ほうれん草のお浸し 煮豆 焼き豚	味噌汁 野菜サラダ いかめし イワシの煮物 天カマの煮物	ごはん 味噌汁 鮭 煮豆 サラダ	ごはん 味噌汁 鮭 塩焼き 天カマともや し 煮物 きゅうりの酢の物 煮豆
	ご飯 ミネステローネ ハンバーグ サラダ 人参グラッセ フライドポテ ト	そば おにぎり たくあん 煮豆 から揚げ サラダ	ハヤシライス ポテトサラ ダ ブルコギ 鯖の山かけ カボチャの 煮物	混ぜご飯 みそ汁 肉野菜炒め 大根サラダ ほっけ	五穀米 みつそしる 鯖 サラダ	うどん おにぎり たくあん 煮豆 水菜サラダ	ラーメン チャーハン 餃子 キャベツサラダ
	ご飯 みそ汁 カレイの煮 つけ 玉子豆腐 ニラ玉	ご飯 みそ汁 八宝菜 ほうれん草のお浸し 冷奴	ご飯 みそ汁 水菜のあえ 物 サイコロステーキ キャベツサラダ	ご飯 スープ ステーキ サラダ 冷奴	カレー マカロニサラダ たくあん 茄子の味噌炒め	ごはん 中華スープ 白菜のお浸し ツナサラダ からあげ	ご飯 みそ汁 とんかつ キャベツサラダ 麻婆春雨
29	30	31					
朝	ご飯 みそ汁 マカロニサラダ 玉子焼き タラ	ごはん 味噌汁 野菜のゴマ和え ツナサラダ 鮭	ごはん 味噌汁 魚肉ソーセージ 炒り卵 ほっけ				
	ご飯 みそ汁 餃子 卵豆腐 ほうれん草のお 浸し	ご飯 わかめスープ カレイ煮つけ アボカドサラダ	シチュー マカロニサラダ 金地 チカ 天ぷら				
	ごはん 春雨スープ オクラの梅和え スパゲティサラダ	カツカレー たくあん おひたし 大根サラダ	ごはん スープ 煮物 豆腐サラダ				