

グループホームアウル登別館 平成27年5月 献立表 海ユニット

	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
朝						ご飯 味噌汁 アボカドサラダ ほうれん草のお浸し 麻婆春雨	ご飯 味噌汁 ジャガバ ター サイコロステーキ もやしと肉のあえ物
昼						ご飯 ミネストローネ マカロニサラダ 茄子炒め 物 高野豆腐肉詰め	ご飯 味噌汁 トマトサラ ダ カニカマサラダ 肉の厚揚 げ
夕						ご飯 味噌汁 鶏肉の煮 物 まぐろの山かけ レタスサ ラダ	ご飯 水餃子スープ 焼肉 ほうれん草のお浸 し つけもの
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ごはん 中華サラダ ウィンナー炒め スクランブルエッグ	サンマの煮つけ 漬物 麻婆茄子 ご飯 味噌汁	ごはん 味噌汁 麻婆春 雨 きゅうりサラダ 鮭 煮豆	ご飯 味噌汁 鯖 玉子焼き ウィナー 麻婆豆腐	ごはん 味噌汁 タラ 豆腐サラダ 麻婆茄子	ごはん 中華スープ 鮭とアボカドの醤油和え ホッケ	フレンチトースト コーンポタージュ 山羊サラダ スクランブルエッグ
昼	混ぜご飯 味噌汁 豆腐サラダ 茶碗蒸し から揚げ	だし巻き卵 白身フライ 白菜と豚肉の鉄蒸 味噌汁 ご飯	ちらし寿司 味噌汁 から揚げ きゅうりの酢の 物 寒天ゼリー	ご飯 中華スープ たくあん カツカレー 水菜サラダ	ご飯 味噌汁 肉じゃが 水菜と梅和え プルコギ	冷やしラーメン チャーハ ン 中華スープ 大学イモ	ちらし寿司 お吸い物 フライドチキン 茶碗蒸し
夕	シチュー ご飯 冷奴 ほうれん草のゴマ和え 春雨サラダ	おでん カスベ煮つけ ハムカツ レタスサラダ ごはん 味噌汁	ご飯 味噌汁 鮭 カニカマサラダ カボチャの煮物	肉と野菜の炒めもの 枝 豆 肉豆腐	ご飯 味噌汁 手羽元の 煮物 ハンバーグ レタス サラダ	ご飯 玉子スープ ミックスフライ 春雨サラダ たくあん	天津飯 中華スープ 海鮮サラダ
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯 味噌汁 切り干し大 根 カボチャの煮物 鮭	ごはん わかめスープ 若鳥の照り焼き カニカマサラダ 玉子焼き	ご飯 味噌汁 肉じゃが ほうれん草の和え物 山芋とオクラサラダ	ご飯 竹輪とレタスのマヨ サラダ 味噌汁 鯖 マカロニサラダ フルーツ盛り合わせ	ご飯 味噌汁 鮭 大根の煮物 ポテトサラダ フルーチェ	ごはん ハムエッグ ウィンナー炒め アボカドサラダ アスパラベーコン	ご飯 中華スープ 餃子 煮物 レタスサラダ
昼	ご飯 わかめスープ 白身フライ レタスサラダ ほうれん草のお浸し	ご飯 味噌汁 ホタテエビ フライ ポテトサラダ ほうれん草のシーチキン 和	ご飯 煮込みうどん 漬物 鯖	ナポリタンスパゲティ わかめスープ からあげ カボチャサラダ	いなり寿司 お吸い物 焼きそば 桃	ご飯 味噌汁 天ぷら キャベツの塩昆布和え カボチャゴマ和え	うどん おにぎり たくあん 野菜炒め
夕	ご飯 焼肉 焼きナス カニカマとモズクの酢の物 味噌汁	ご飯 サイコロステーキ 中華スープ 大根サラダ なめ茸おろし	ごはん 味噌汁 カスベ煮つけ もずく 高野豆腐	ご飯 わかめスープ 鯖の味噌煮 野菜炒め	ご飯 味噌汁 銀ガレイ 焼きナス ニラ玉 サイコロステーキ	ご飯 玉子スープ ミックスフライ 春雨サラダ たくあん つけもの	ご飯 味噌汁 鯖の味噌 煮 玉子豆腐のあんかけ 小松菜となめ茸の和え物
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ごはん きのごスープ ほっけ西京焼 玉子焼き ハンバーグ 天カマの煮 物	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ ウィンナー ハム焼き ほうれん草なめ茸和え	ご飯 味噌汁 鮭 水菜サラダ 麻婆春雨	ご飯 中華スープ ベーコンエッグ ハンバーグ シュウマイ フルーツ盛り合わせ	ご飯 お吸い物 豚肉とニラのちゃんぶる 煮物 きゅうりの酢の物	ご飯 味噌汁 ハンバーグ 煮物 漬物	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ ほうれん草のベーコン炒 め ハンバーグ
昼	豆ごはん 味噌汁 カボチャ天ぷら ほうれん 草ゴマ和え 人参青梗菜 のナムル	ご飯 味噌汁 茄子みそ 炒め ハムカツ キャベツハムサ ラダ	オムライス 野菜スープ つけもの みかん キュウイフルーツ	ちらし寿司 味噌汁 ほうれん草のおかか和え 豆腐のニンニクゴマダレ かけ	うどん おにぎり たくあん 水菜サラダ	ひき肉丼 味噌汁 ぜんまいのゴマ炒め カボチャ和え ツボ漬け	ご飯 野菜スープ 豚肉と野菜の炒め物 きゅうりとしめ鯖の酢物 黒豆
夕	チャーハン 餃子 中華スープ マカロニサラ ダ 麻婆豆腐	ご飯 味噌汁 カレイの煮 つけ 南瓜の煮物 ほうれ ん草のおひたし	ご飯 味噌汁 湯豆腐 肉野菜炒め レタスサラダ	ご飯 中華スープ ジンギスカン 麻婆春雨 白菜のお浸し	ご飯 味噌汁 カレイの煮つけ ほうれん草のゴマ和え ハムカツ	ご飯 味噌汁 縞ほっけみりん焼き すき焼き煮 鯖のサラダ ひじきの炒り煮	鮭おにぎり お吸い物 漬物 お好み焼き ひじきの炒め物
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯 味噌汁 鯖みりん焼き ほうれん草ゴマ和え 玉子焼き	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ トマトサラダ もやしとウィンナーの和え 物	ご飯 味噌汁 カスベの煮つけ 大根の煮物 昆布の炒め煮	ご飯 味噌汁 肉豆腐の玉子とじ ハムとアスパラバター炒 め ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 玉子サラダ ウィンナーの炒め物	ご飯 味噌汁 イワシの煮つけ 里芋とイカの煮物 オクラのお浸し	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 玉子焼き ソーセージ きゅうりの酢の物
昼	カレーライス サラダ フルーツポンチ スープ	エビと鶏肉のトマトスパ ゲッティ 餃子スープ もやしとニラの炒め物	ご飯 春雨スープ 鶏肉玉子とじ 蒟蒻の煮物 ほうれん草のゴマ和え 漬物 鯖ユッケ フルーチェ	ご飯 お吸い物 刺身の盛り合わせ ほうれん草のバター炒め 豚の角煮	ご飯 味噌汁 豚のしょうが焼き ポテトサラダ オレンジ	冷やしラーメン 中華スープ スイカ	お稲荷 冷麦 漬物
夕	ご飯 味噌汁 カレイの煮つけ ほうれん草の白和え 大根サラダ	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 天ぷら 茄子の煮物	ご飯 味噌汁 煮メ ウドの酢味噌和え 鯖の塩焼き	ご飯 ポトフ 白身の揚物 サラダ 卵豆腐 漬物	ご飯 味噌汁 カレイの煮つけ 茄子とピーマンの炒め物 ほうれん草のお浸し	ご飯 味噌汁 鶏のから揚げ ごぼうサラダ もやしの和え物	豆ごはん 味噌汁 イカリング 切り干し大根 きゅうり入りちくわ 野沢菜のお浸し
	31						
朝	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 人参のきんぴら 湯豆腐						
昼	ご飯 お吸い物 牛皿 オクラの和え物 じゃこおろし						
夕	五目御飯 味噌汁 肉じゃが 冷しゃぶ フルーチェ						