

グループホームアウル登別館 5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	5	6	7
朝	ご飯、みそ汁、 ホッケみりん焼き、 キャベツ人参ハム炒 め、フライドポテト、 玉子焼き	ご飯、みそ汁、 目玉焼き、 ウィンナー、煮豆、 白菜のお浸し、 大根の煮物	ご飯、みそ汁、 赤魚の粕漬焼、 じゃが芋と天かま煮、 レタストマトとソーセー ジのサラダ、しば漬け	ご飯、みそ汁、 煮豆、玉子焼き、 ホッケ塩焼き、 漬物、もずく	ご飯、みそ汁、 おでん、 玉子とじ、 長芋と玉ねぎのサラダ	ご飯、みそ汁、 海老のチリソース炒め、 麻婆春雨、 わさび昆布佃煮	ご飯、みそ汁、 豚角煮と煮玉子、 フキと天かま煮物、 マカロニサラダ、 オレンジ、焦がし人参ペ ーコンかけ
昼	あさりご飯、トマト、 わかめスープ、 豚肉南蛮焼き、 焼うどん、 オクラと大根おろし和え	炊き込みご飯、 唐揚げ、 ポテトサラダ、 切り干し大根、 みそ汁	ご飯、シチュー、 ヒレカツ、 野菜サラダ、 冷中華ラーメン	ご飯、みそ汁、 鯖の蒲焼、 白菜の漬物、 天カマの大根煮	ご飯、素麺、 茄子とピーマンの煮びた し、チーズ入りハンバー グ、レタスサラダ、 カボチャしるこ、マンゴー	ご飯、カニ汁、 拉麺サラダ、 とんべい焼き、焼き鮭	ご飯、醤油ラーメン、 (焼き豚、ほうれん草、 ネギ入り)野菜天ぷら、 (椎茸、茄子、ししとう) キュウリとシラスの梅和え
夕	ご飯、みそ汁、 赤魚の塩焼き、 キュウリとモヤシの酢 の物、茄子のはさみ揚 げ、高野豆腐の煮物	ご飯、みそ汁、 竹の子とフキの煮物、 カスベ煮付、カボチャの しるこ、ほうれん草ゴマ 和え、キュウリ漬物	ご飯、みそ汁、 皿うどん、魚フライ、 水菜とチキンのサラダ、 桃、ゆで卵	ご飯、みそ汁、 八宝菜、桃、 ソースカツ、 ハムサラダ温玉のせ、	玄米ご飯、みそ汁、 漬物(たくあん、昆布)、 洋梨とバナナ盛り合わ せ、豚肉のソテー、 塩昆布マカロニサラダ	ご飯、みそ汁、 刺身(エビ、マグロ)、 カボチャの煮物、 行者にんにくベーコン炒 め、レタスの酢味噌和え	ご飯、コーンスープ、 メンチカツ、 アスパラしらす豆腐 和えサラダ、ぶどう
	8	9	10	11	12	13	14
朝	ご飯、みそ汁、 玉子焼き、 秋刀魚の蒲焼水菜 和え、佃煮、 桃ヨーグルト	ご飯、みそ汁、 豚肉の塩焼き、 玉子とじ、メロンゼ リー、キムチ、オレ ンジ、トマト	ご飯、みそ汁、 鮭の塩焼き、黒豆、 づけまぐろの刺身、 八宝菜	ご飯、煮豆、 鯖の味噌煮、 ピーマンソーセージ 炒め、スクランブル エッグ	ご飯、みそ汁、 カレーの煮付、 マグロのキムチ和 え、煮物	ご飯、みそ汁、 焼売、さつま揚げゴ マ油炒め、味きゆう り、鯖の水煮、煮豆	ご飯、みそ汁、 きんぴらごぼう、白菜 漬物、玉子豆腐、 玉子とじ
昼	お寿司、 白身魚のフライ、 ケーキ、お吸物	親子煮、豚肉炒め、 さしみこんにやく、 キムチ、キャベツサラダ	ご飯、みそ汁、 鮭のチャンチャン焼き、 豚の冷しゃぶ、 おから	オムライス、 玉子スープ、 ポテトサラダ、 高野豆腐肉はさみ、 セロリサラダ	ご飯、ポタージュ、 ハンバーグ、ポテト、 ナポリタン、 クリームソテー、 サラダ	ご飯、トマト、 きのこ野菜スープ、 豚カツ、フルーツの盛 り合わせ	カレーライス、 葡萄とオレンジ、 わかめスープ、 野菜サラダ、漬け物
夕	ご飯、わかめスープ、 きんぴらごぼう、 玉子とじ、牛肉の煮 物、ちくわサラダ	ご飯、みそ汁、 肉入り野菜炒め、 玉子豆腐、 大根の煮物	炊き込みご飯、 ニンニクの芽入り焼肉、 長芋、小松菜ベーコン 炒め	ご飯、貝のみそ汁、 豚肉の塩コショウ焼き、 きんぴらごぼう、 ヨーグルトのオレンジの せ	鮭丼、みそ汁、 ナスと豚肉のホイコーロ、 茹でウィンナー、 キュウリ漬物、さつま芋 ゴマ和え、キュウイ、プレー ン	ご飯、みそ汁、 おでん、 鶏肉のソテー、 カレーの煮付	ご飯、みそ汁、 すき焼き煮、もずく、 コロツケのキャベツ添 え、オホーツク酢豚、 カブの新漬け
	15	16	17	18	19	20	21
朝	ご飯、みそ汁、 鯖みりん焼き、 じゃが芋と天カマ煮 物、キュウリ漬物	ご飯、みそ汁、 玉子焼き、 ところてん、ツナぶな しめじバター炒め、 麻婆春雨	ご飯、みそ汁、 カスベ煮付、 芋サラダ、ウィンナーと ピーマン焼き、きゅうりの 漬物	ご飯、みそ汁、 赤魚麹焼き、 豚の角煮、 フルーチェ、 アスパラコーンサラダ	ご飯、みそ汁、 ホッケ塩焼き、 鶏肉のソテー、 天カマと里芋の煮物	ご飯、みそ汁、 塩サバ、ハンバーグ、 味キュウリ、 豚肉ネギボン酢炒め	ご飯、玉子焼き、 焼きトマトのサラダ、 煮しめ、つみれ汁、 ブリの塩焼き
昼	お好み焼き、 お吸物、鮭ごはん、 ウィンナー焼き、 リンゴ	冷やし中華、 おにぎり、煮しめ、 もずくスープ、 煮豆	ご飯、お吸物、 チカの唐揚げ、 豆腐のあんかけ、 レタスサラダ、 バナナフルーチェ	野菜あんかけ丼、 ひじきの煮物、 鶏肉サラダ、みそ汁、 茄子のたけのこ煮	づけまぐろ照り焼き丼、 ひじき煮物、 ニラのみそ汁、 キムチの辛野菜炒め	ご飯、水餃子スープ、 チンジャオロース、 海老マヨサラダ、 キウイフルーチェ、 あんかけ豆腐	ご飯、豚汁、 カツ、魚フライ、 レタスサラダ、エビチ リ、カボチャの黒ゴマ たれのせ
夕	ご飯、豚汁、 酢豚、スパゲッティ、 グラタン、酢の物	ご飯、人参の煮物、 トマトサラダ、 豚の照り焼き、 みそ汁、プリン	ご飯、みそ汁、 ほうれん草お浸し、 玉子と鶏肉の炒め 物、キュウリサラダ、 煮しめ	づけまぐろ丼、 みそ汁、ひじきとフキ のとうの野菜炒め、 キムチ豚肉炒め	ご飯、みそ汁、 みりんホッケ焼き、 たくあん、漬け物、 大根と天かまの煮物、 鳥肉のムニエル	ご飯、みそ汁、 揚げ豆腐のあんか け、野菜揚げ浸し、 鯖の味噌煮、リンゴと キウイのアイス添え	焼き肉、 玉子スープ、 ご飯
	22	23	24	25	26	27	28
朝	鶏肉のソテー、 サラダ、バナナ、 コーンスープ、 オムレット、 パンorご飯(選択する)	ご飯、みそ汁、 サバ塩焼き、大根おろし、 じゃが芋の煮物、 ハムきゅうりトマトサラダ	ご飯、みそ汁、 サバ西京漬け、 味きゅうり、煮豆、 スクランブルエッグ、 佃煮	ご飯、みそ汁、 たらこ、大根おろし、 イカの刺身、 トマト入りオムレット	ご飯、みそ汁、 目玉焼き、 ウィンナー、 水菜サラダ、 漬け物、子とえ	炊き込みご飯、 みそ汁、魚塩焼き、 煮豆、玉子焼き、 きゅうり漬物	ホッケ、漬け物、 麻婆豆腐、玉子焼 き、トマトレタス添え、 みそ汁、ご飯
昼	キーマカレー、 コンソメスープ、 バナナ、サラダ、 餃子、ほうれん草お浸 し	2色丼、にしめ、 ところてん、みそ汁、 サラダ、漬け物	ご飯、みそ汁、 ほうれん草ゴマ和え、 トマトサラダ、鶏肉のごま ソテー、フライドポテト、 ビーフシチュー、 フルーツポンチ	蕎麦、ご飯、 天ぷら、 牛肉豆腐、 キュウリ漬物	ご飯、フカヒレスー プ、フライ(イカ、白身 魚)、アスパラサラ ダ、フルーツ、 ポテト、ミルクソテー	ご飯、みそ汁、 切り干し大根の煮付、 おでん、卵の花の煮 物、茄子煮付	わかめスープ、 焼うどん、 カボチャ煮物、 おにぎり
夕	豆腐とワカメみそ汁、 鮭のチャンチャン焼き、 3色丼、海老の麻婆 炒め	ご飯、豚汁、 カツオのたたき、 茄子のなめろうのせ、 甘エビの利休和え、 うどのキンピラ	ご飯、素麺、 肉じゃが、アスパラと イカとトマトの明太 ソースかけ、キャベツ 新漬け	混ぜご飯、みそ汁、 ジンギスカン、 豆腐サラダ、 フキの煮物	ご飯、みそ汁、 天ぷら、鮭、 ラーメンサラダ、 漬け物、煮物	ご飯、みそ汁、 豚肉の生姜焼き、 トマトサラダ、 煮しめ、漬け物	ホッケご飯、みそ汁、 ところてん、ビーフシ チュー、コロツケ、ウィン ナーとほうれん草炒め、パ ナナ、ほっけ(肉が苦手な 方につける)
	29	30	31				
朝	ご飯、玉子スープ、 カボチャ黒ゴマたれのせ、 バナナキウイ、煮物、 スクランブルエッグ、 トマト、ウィンナーとピーマ ン炒め	ご飯、みそ汁、 焼き魚、おでん、 酢の物	ご飯、みそ汁、 玉子焼き、納豆、 白菜漬け、宗八				
昼	町内会で焼肉	スパゲッティ、ポトフ、 メンチカツ、ポテト、 キャベツ	ご飯、シーフードクリー ムシチュー、さんま煮 付、ハムサラダ、きのこ と水菜煮びたし、ピーマ ンと人参ぬか漬け				
夕	マグロ・サーモン丼、 みそ汁、黒豆、 竹の子レタス酢ミソ和 え、チキンナゲット	ご飯、みそ汁、 ローストポーク、 しらすの人参和え、 カブとイカのカルパッ チョ	ほっけご飯、 とろろうどん、煮豆、 肉天ぷら、かき揚げ 天ぷら、トマトサラ ダ、				