

グループホームアウル登別館 平成28年 3月 献立表 海ユニット

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
朝 昼 夕			ご飯 味噌汁 サバの味噌煮 玉子焼き 煮豆 漬け物	ご飯 味噌汁 茄子とピーマンの炒め物 豆腐サラダ ジャーマンポテト	ご飯 味噌汁 鮭のホイル焼き 炒り豆腐 豆のサラダ	ご飯 味噌汁 トマトとブロッコリーのサラ ダ ウィンナー 目玉焼き	ご飯 味噌汁 鯖みりん焼き ほうれん草のお浸し うま煮
			二色丼 味噌汁 フキと豆腐の煮物 ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 豚キムチ もやしのナムル チヂミ	海鮮チラン お吸い物 鶏のトマト煮 お漬物	昆布飯 中華スープ 豚生姜焼き キャベツの和え物 サツマイモの甘煮	オムライス 味噌汁 キャベツと手羽先の柔らか煮 漬け物
			ご飯 クラムチャウダー 高野豆腐煮物 肉豆腐 スパゲティー	ご飯 さつま汁 ミニおでん 牛ロースステーキ ほうれん草の胡麻和え	カニ丼 味噌汁 天ぷら盛り合わせ バジルサラダ	ご飯 味噌汁 鮭チャンチャン焼き 揚げ出し豆腐 にらの炒り卵	ご飯 味噌汁 かすべ煮つけ 刻み長芋 シバ漬け
	6	7	8	9	10	11	12
朝 昼 夕	ご飯 味噌汁 ねぎ入り玉子焼き フキとさつま揚げの炒め 物 わかめの酢味噌和え	ご飯 味噌汁 焼き鮭 だし巻き玉子 水菜の和え物	ご飯 味噌汁 ホッケみりん干し 玉子豆腐のあんかけ 白菜のなめたけ和え	ご飯 味噌汁 鯖西京焼き 煮豆 炒り豆腐 茄子の炒め物	ご飯 味噌汁 ソーセージとアスパラの炒 め物 鯖みりん焼き 漬け物	ご飯 味噌汁 ほうれん草の白和え 漬け物 焼き鮭 めかぶのサラダ	ご飯 コーンスープ 玉子焼き ミートボール ナポリタン ミックスフルーツ
	親子丼 味噌汁 みそおでん きんぴらごぼう	肉豆腐 味噌汁 キャベツと塩昆布の和え 物 梅干し 小松菜のお浸し	ご飯 味噌汁 ハンバーグ エビフライ ツナサラダ	カレーライス スープ サラダ フルーツヨーグルト	ご飯 味噌汁 チキンカツ 大根サラダ フキの煮物	ご飯 味噌汁 手羽先と大根の煮物 小松菜とシラスの和え物 麻婆白菜	ご飯 肉うどん 長芋の肉巻き ほうれん草のおかか和え トマト 枝豆
	ご飯 味噌汁 ミルフィーユカツ キャベツ カボチャ煮 いんげんの胡麻和え	ご飯 味噌汁 ミックスフライ キャベツのサラダ 漬け物 がんもどきの煮 物	ご飯 味噌汁 豚肉のピリ辛炒め 大根とさつま揚げの煮物 茄子のチーズ焼き	ご飯 味噌汁 茄子の甘辛炒め カツとじ 野菜サラダ	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き 野菜の煮物 白菜のお浸し	ご飯 味噌汁 中華炒め コロケ 刺身盛り合わせ	ご飯 つみれ汁 カツとじ 人参のきんぴら キャベツの塩昆布炒め
	13	14	15	16	17	18	19
朝 昼 夕	ご飯 味噌汁 赤魚の粕漬 たくあん 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 焼き鮭 だし巻き玉子 煮豆 ほうれん草のなめたけ和 え	ご飯 味噌汁 目玉焼き ベーコン みそおでん ほうれん草の和え物	ご飯 味噌汁 鯖西京焼き アスパラの白和え 厚揚げの煮物	ご飯 味噌汁 鯖のバター焼き キノコの炒め物 トマトとモッツァレラの玉子 炒め	ご飯 味噌汁 鯖みりん焼き 水菜サラダ 玉子焼き もずく酢	ご飯 味噌汁 ミートボールのトマト煮 マッシュポテト スペインオムレツ
	カニ飯 お吸い物 大根と鶏肉の煮物 エビマヨサラダ おしんこ豆	芋ご飯 なら玉スープ アスパラ、トマトサラダ 肉じゃが 漬け物	昆布飯 みそ汁 野菜天 鶏肉から揚げ 漬け物	オムライス コーンスープ ツナサラダ リンゴ	醤油ラーメン ミニおにぎり 漬け物 もやしのナムル	ご飯 味噌汁 豚みそシソ風味焼き 八宝菜 サラダ	ご飯 味噌汁 トマトサラダ 餃子 鶏肉スープ
	ご飯 味噌汁 冷しゃぶ サツマイモのサラダ 焼き鯖	ご飯 味噌汁 鶏の照り焼き ポテトサラダ もずく酢	栗ご飯 味噌汁 チキンカツ 餃子 コロケ わかめの酢の物 茄子のみそ炒め	ご飯 味噌汁 アボカドとマグロの和え物 カレイの煮つけ いんげんの胡麻和え	ご飯 味噌汁 カツとじ カボチャの煮物 うどんサラダ	ご飯 味噌汁 チキン南蛮 トマトサラダ きゅうり梅肉和え	ご飯 味噌汁 かすべ煮つけ きんぴらごぼう キャベツとひき肉のあんか け
	20	21	22	23	24	25	26
朝 昼 夕	ご飯 味噌汁 八宝菜 タラのあんかけ 塩辛	ご飯 味噌汁 目玉焼き ベーコン ペペロンチーノ 昆布 フルーチェ	鮭ご飯 味噌汁 ひじきと切り干し大根の煮 物 大学芋 めかぶ	ご飯 味噌汁 鮭のバター焼き キノコの炒め物 トマトとモッツァレラの玉子 炒め	ご飯 味噌汁 ブロッコリーとトマト ソーセージ スクランブルエッグ 杏仁豆腐	ご飯 味噌汁 豚肉のなら玉炒め たらこ 数の子 サラダ	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ トマトサラダ きゅうりの和え物
	ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ レンコンと茄子のピリ辛炒 め アボカドサラダ	牛カレーライス たまごスープ コールスロー リンゴ	ご飯 味噌汁 大根と天カマの煮物 スクランブルエッグ 煮豆	ご飯 味噌汁 生姜焼き ごぼうとカボチャのサラダ シューマイ	炊き込みご飯 味噌汁 牛肉煮込み ほうれん草と春菊の胡麻 和え 漬け物	ご飯 味噌汁 カツの玉子とじ 枝豆と人参の胡麻和え 漬け物	薩摩芋ご飯 味噌汁 カレイ煮つけ コーンサラダ ひじきと切り干し大根の炒 め物
	ご飯 味噌汁 鶏の角煮 キャベツの胡麻和え もやしとゼンマイのナムル キウイのヨーグルト和え	かき揚げうどん ほうれん草のお浸し きゅうりの漬物 いなり寿司	ご飯 つみれ汁 カボチャ煮 サバの味噌煮 ほうれん草の白和え	ご飯 味噌汁 茄子のそぼろ炒め フキの煮物 スパゲティサラダ	ご飯 味噌汁 ステーキ 焼き野菜の付け合わせ ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 ホタテの中華炒め エビマヨサラダ 春巻き	ご飯 味噌汁 鶏肉の蒸し焼き 水菜としめじの和え物 もやしとにらの炒め物
	27	28	29	30	31		
朝 昼 夕	ご飯 味噌汁 菜味たっぷり冷奴 ちくわのツナマヨ詰め きゅうりの和え物	ご飯 味噌汁 ポーチドエッグ れんこんの甘辛いいため ブロッコリーの和え物	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ チキンナゲット 水菜サラダ	ご飯 味噌汁 ハムエッグ ひき肉と茄子の辛味噌炒 め 枝豆腐	ご飯 味噌汁 味付け海苔 たらこ タラの西京焼き もやしの和え物		
	ご飯 味噌汁 コロケ 茹でキャベツ ポテトサラダ 豚の生姜焼き きんぴらごぼう	豆ごはん 味噌汁 キノコ肉巻き 大根炒め キャベツとピーマンの炒め 物	いなり寿司 味噌汁 肉じゃが 果物 漬け物	焼きそば ミニおにぎり コンソメスープ リンゴ	オムライス オニオンスープ コーンサラダ フルーツヨーグルト		
	ご飯 味噌汁 豚スキ煮 アナゴのかば焼き ほうれん草の胡麻和え 漬け物	ご飯 シチュー 鮭のあんかけ ところてん	ご飯 味噌汁 鯖のみぞれ煮 れんこんの挟み焼き 揚げ出し豆腐	ご飯 味噌汁 鶏のから揚げ トマトサラダ マカロニグラタン	ご飯 味噌汁 酢豚 しゅうまい 春雨サラダ		