

グループホームアウル登別館 4月 海ユニット 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
朝						ご飯 味噌汁 鯖みりん焼き 白菜のあえ物 天かまの煮物	ご飯 味噌汁 エビの中華炒め アボカドサラダ もやしとピーマンの炒め物
昼						ご飯 味噌汁 和風ハンバーグ マカロニサラダ 炒り豆腐	わかめ飯 肉うどん キャベツの塩昆布炒め ナスの味噌炒め 果物盛り合わせ
夕						ご飯 味噌汁 ポテトのチーズ焼き ロールキャベツ マグロの和え物	ご飯 味噌汁 塩鮭 高野豆腐の煮物 ところてん
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯 味噌汁 もやしの和え物 酢豚風肉団子 切り干し大根の煮物	ご飯 味噌汁 鯖みりん焼き 煮物 漬物 キャベツの煮びたし	ご飯 味噌汁 焼きホッケ 煮豆 玉子焼き かぼちゃの煮物	ご飯 わかめスープ 目貫みりん焼き 枝豆腐 春雨ときのこの炒め物	ご飯 すり身汁 目玉焼き ウィンナー ほうれん草のなめたけ和え もずく酢	ご飯 味噌汁 塩鮭 漬物 玉子焼き 水菜のお浸し	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ ウィンナーの炒め物 ちくわ 水菜のなめたけ和え
昼	ひじきご飯 味噌汁 肉巻きトマト キャベツの卵とじ 味付き豆腐	お好み焼き 具沢山スープ	ちらし寿司 味噌汁 かすべ煮つけ ポテトサラダ 漬物	ご飯 餃子スープ 肉じゃが コロッケ ポテトサラダ ほうれん草のシーチキン 和え	豆ごはん 味噌汁 キャベツの肉巻き マカロニサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 肉団子の甘辛炒め エビマヨ 春巻き	ご飯 味噌汁 豚肉の塩麴焼き 大根の肉炒め サツマイモのレモン煮
夕	ご飯 味噌汁 ラーメンサラダ グラタン 鯖の塩焼き	ご飯 味噌汁 タラのあんかけ 白滝と天かまの煮物 アグロとアボカドの和え物	あさりご飯 味噌汁 鯖のみりん漬け 小松菜の胡麻和え 手羽先と大根の煮つけ	ご飯 味噌汁 赤魚の粕漬け 春菊の和え物 ナスのピリ辛炒め	ご飯 味噌汁 鶏のから揚げ スパゲティ キャベツの胡麻和え	ご飯 味噌汁 カレイの煮つけ もやしとオクラの和え物 きゅうりの酢の物	ご飯 味噌汁 刺身盛り合わせ 白菜と豚肉の挟み蒸し リンゴ 漬物
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯 味噌汁 ホッケの開き 肉じゃが 湯豆腐	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ ソーセージの野菜炒め ツナサラダ	ご飯 味噌汁 赤魚の粕漬け 昆布の佃煮 ナスの揚げ浸	ご飯 味噌汁 鯖みりん焼き 昆布の佃煮 魚肉ハンバーグ 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 ホッケの開き 玉子焼き オレンジ レタスの和え物	ご飯 わかめスープ 焼き鮭 冷奴 カブの煮物	ご飯 味噌汁 焼き鯖 漬物 きゅうりの和え物 天かまの炒め煮
昼	ご飯 味噌汁 きんぴらごぼう 玉子豆腐 サツマイモのサラダ	親子丼 味噌汁 漬物 みかん ふきの煮物	ご飯 味噌汁 エビフライ キャベツの千切り ポテトサラダ 白菜の和え物	ひき肉丼 味噌汁 タラのあんかけ 春菊の胡麻和え	ご飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 レタスサラダ チキンピカタ	鮭ご飯 味噌汁 肉じゃが 春菊の胡麻和え わかめの酢の物	炊き込みご飯 味噌汁 長いもの和え物 オムソバ フルーツ盛り合わせ
夕	ご飯 味噌汁 鶏のトマト煮 コーンサラダ グラタン	ご飯 味噌汁 焼肉 天かまの煮物 きゅうりとわかめの酢の物	ご飯 味噌汁 サバの味噌煮 なます 煮しめ	ご飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 ところてん カツオのたたき	ご飯 味噌汁 ヒレカツ コロッケ ナムル	天丼 味噌汁 きんぴらごぼう	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ エビとブロッコリーの炒め物 サトイモと天かまの煮物
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯 味噌汁 焼き鮭 玉子焼き いんげんの胡麻和え	ご飯 中華スープ タラのから揚げ甘酢あん ハンバーグ アスパラのバター炒め 煮豆 昆布の佃煮	ご飯 味噌汁 さんまの糠漬け 玉子焼き 白菜のお浸し	ご飯 味噌汁 焼き鮭 玉子焼き ほうれん草のなめたけ和え ポイルウィンナー	昆布飯 カジカの三平汁 ブロッコリーとトマトのサ ダ ナスの味噌炒め	ご飯 味噌汁 カツの玉子とじ 煮物 漬物	ご飯 味噌汁 ホッケの開き 小松菜とベーコンの玉子 炒め たらこ 漬物
昼	鮭ご飯 味噌汁 かすべの煮つけ 大根と豚肉の炒め物 キャベツの卵とじ	豆ごはん 味噌汁 牛肉の炒め物 マカロニサラダ グラタン 漬物	ご飯 味噌汁 オクラ、長芋の肉巻き ふきの煮物 漬物 ピーナッツ味噌	豚肉の玉子とじ丼 味噌汁 ささみともやしの胡麻和え 白菜の浅漬け	炊き込みご飯 味噌汁 エビチリ 麻婆春雨 サラダ	雑穀ご飯 クリームシ チュー ピーマン肉詰め 春キャベツとしらすの塩昆 布和え ほうれん草の胡麻和え	ご飯 石狩鍋 スパゲティサラダ 小松菜の胡麻和え
夕	ご飯 味噌汁 蒸しキャベツ ポテトサラダ 豚のしょうが焼き かぼちゃの甘煮	ご飯 味噌汁 サツマイモの煮物 ほうれん草の玉子とじ サラダ 鶏肉のパン粉焼き	ご飯 味噌汁 カレイの煮つけ かぼちゃの胡麻和え 山芋ときゅうりの酢の物	ご飯 中華スープ サイコロステーキ ポテトサラダ クリームコロッケ 揚げ出し豆腐 夏みかん	ご飯 味噌汁 鶏のトマト煮 春雨サラダ サトイモの煮物	ご飯 味噌汁 豚のしょうが焼き エビチリ ポテトサラダ	ご飯 中華スープ カレイの塩焼き ほうれん草のなめたけ和え 豚肉のケチャップ炒め サラダ
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯 味噌汁 鮭塩焼き 湯豆腐 ポイルウィンナー もやしのお浸し	ご飯 玉子スープ 焼き鮭 スナックエンドウとウィン ナー 煮豆 ナスと揚げの煮物	ご飯 味噌汁 ナスの味噌炒め ほうれん草のなめたけ和え 鶏肉の構想焼き きゅうりの和え物	ご飯 味噌汁 ホッケ開き たらこ ほうれん草のシラス和え 里芋のそぼろあんかけ	ご飯 豚汁 玉子焼き 筑前煮 ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 ホッケ焼き 麻婆豆腐 春雨ときのこの炒め物 漬物	ご飯 味噌汁 身欠きにしん もやしときのこの炒め物 フルーツポンチ
昼	ご飯 味噌汁 タラの甘酢あんかけ ひじき入り炒り卵 レタスのベーコン炒め	芋ご飯 味噌汁 ホッケの煮つけ 豆サラダ ひじきと切り干し大根の炒め物 フルーツヨーグルト	豆ごはん 味噌汁 宗八の一夜干し レタスの炒め物 漬物 フルーツヨーグルト	海鮮チラシ 温蕎麦 漬物 野菜サラダ 鶏のから揚げ	ご飯 味噌汁 肉じゃが マカロニサラダ おかか入りこんにやく たらこ 漬物	ご飯 味噌汁 大根と手羽元の煮物 トマトの和え物 キャベツの塩昆布炒め	ご飯 味噌汁 タラの甘酢あんかけ 大根と手羽のピリ辛煮 かぼちゃの和え物
夕	ご飯 味噌汁 カルビ焼き 大根の煮物 サラダ マグロとサーモンの刺身	カレーライス 中華スープ リンゴ ツナサラダ	ご飯 味噌汁 カツとじ きゅうりの酢の物 もやしの炒め物	ご飯 味噌汁 チキンカツの玉子とじ カブの煮物 ラーメンサラダ	ご飯 味噌汁 冷しゃぶ 漬物 ほうれん草のお浸し 高野豆腐の煮物	ご飯 味噌汁 塩サバ 煮豆 かぼちゃと春菊の胡麻和え エビマヨとブロッコリー	ご飯 味噌汁 サンマ煮 茹でキャベツ ニラ玉 エビと鶏肉のデミソ煮