

グループホームアウル登別館 5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 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 朝 | ごはん つみれ汁 ジャーマンポテト 煮豆 塩サバ焼き リンゴ | ごはん わかめスープ ほっけ焼き 漬物 きゅうりの酢の物 アスパラとウィンナーの昆布炒め | ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ ポイルソーセージ ほうれん草のバター炒め キノコのスパゲティ | ごはん 味噌汁 マカロニサラダ 塩サバ 麻婆春雨 煮豆 | ごはん コーンスープ チキンハンバーグ 目玉焼き レタスサラダ ナポリタン | ごはん 味噌汁 玉子焼き 糖さんま キャベツのおひたし | ごはん 味噌汁 鮭ハラス焼き 麻婆春雨 炒り卵 トマト |
| 昼 | 山菜ごはん 味噌汁 大根の煮物 とんかつ ウドの和え物 トマト | ごはん 豆腐スープ 焼肉 銀鱈みりん焼き 煮豆 | 三食丼 味噌汁 ささみと豆腐のサラダ 漬物 | 塩昆布飯 味噌汁 コロケ 切り干し大根の和え物 キャベツの和え物 | 稲荷寿司 トマトスープ 鮭塩焼き ささみときゅうりのバンバンジー | ひき肉卵とじ丼 味噌汁 かぼちゃの煮つけ 大根と豚肉の炒め物 | 豆ごはん あら汁 タラのあんかけ 茄子のみそ炒め トマトとブロッコリーのサラダ |
| 夕 | ごはん 味噌汁 かすべの煮つけ エビフライ 煮物 | ごはん 味噌汁 天ぷら もやしと豆苗の胡麻和え スパゲティサラダ | ごはん 味噌汁 ほうれん草の白和え フキの煮物 焼き魚 | 漬け丼 餃子スープ ジャーマンポテト 豚肉と大根の炒め物 | カツカレー わかめスープ 春菊の胡麻和え | ごはん 味噌汁 ミックスフライ オレンジ 回鍋肉 キノコの炒め物 | ごはん 味噌汁 冷しゃぶ フルーツ 刺身こんにやく |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | |
| 朝 | ごはん 味噌汁 糖さんま 卵豆腐 ほうれん草のおひたし | ごはん 味噌汁 ピーマン肉詰め 目玉焼き ナポリタン 桃 | ごはん 味噌汁 鶏の煮物 キャベツの塩昆布炒め 玉子焼き | ごはん 中華スープ ほっけみりん焼き フキとタケノコの煮物 グラタン ウィンナー | ごはん 味噌汁 塩サバ 冷しゃぶサラダ 煮豆 | ごはん 味噌汁 茄子のみそ炒め にら玉 漬物 | ごはん 味噌汁 ぶりの照り焼き 茄子の揚げ浸し かぼちゃ煮 |
| 昼 | 生寿司 ソーメン汁 きんぴらごぼう 野菜サラダ ミニケーキ | 稲荷寿司 味噌汁 冷やしラーメン | ごはん 味噌汁 白身フライ 水菜サラダ ささみと大根の和え物 小松菜の胡麻和え | 豆ごはん 味噌汁 厚揚げの煮びたし 豚肉の生姜焼き サラダ ところてん | 昆布ご飯 味噌汁 鱈の煮つけ 肉豆腐 漬物 フルーツ盛り合わせ | ごはん 温そうめん 焼き餃子 フキと高野豆腐の煮物 豆腐の野菜あんかけ | ごはん 味噌汁 肉じゃが イカリングフライ ハムカツ キャベツとちくわの炒め物 |
| 夕 | ごはん 野菜スープ カツの玉子とじ アボカドまぐろ 大学芋 | ごはん 味噌汁 焼き魚 ジンギスカン 白菜のおひたし | ごはん 味噌汁 鮭のバターホイル焼き サラダ サイコロステーキ | ごはん 味噌汁 鮭のキノコあんかけ 山掛け 天かまと野菜の煮物 | ハヤシライス 中華スープ 鶏ときゅうりのサラダ 杏仁豆腐 | ごはん コーンスープ 温野菜サラダ ナポリタン ハンバーグ エビフライ | ごはん 味噌汁 肉豆腐 サバみりん焼き きゅうりの酢の物 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | |
| 朝 | ごはん 味噌汁 目玉焼き 魚肉ソーセージの炒め物 フルーツヨーグルト | ごはん 味噌汁 鶏肉の野菜炒め 麻婆春雨 | ごはん 味噌汁 牛肉とニンニクの芽炒め 野菜サラダ 煮豆 | ごはん 味噌汁 塩サバ ウィンナーとアスパラの炒め物 冷奴 | ごはん 味噌汁 赤魚の粕漬け 麻婆春雨 ほうれん草と椎茸のバター炒め | ごはん 味噌汁 サーモンマリネ さんまの柳川風 小松菜の和えもの | ごはん 味噌汁 目玉焼き ハム ブロッコリーサラダ フルーツヨーグルト |
| 昼 | 鮭ごはん 味噌汁 ブリと大根の煮物 マカロニサラダ 長いもの酢の物 | 二色丼 味噌汁 ラーメンサラダ フキと天ぷらの煮物 | ごはん 味噌汁 リンゴハンバーグ 冷奴 フキとサバの煮物 | 塩ラーメン ミニチャーハン 白い麻婆豆腐 漬物 フルーチェ | ごはん 味噌汁 野菜のニンニク炒め ほっけのネギ焼 キムチ 春菊の胡麻和え | 豆ごはん 味噌汁 かすべ煮つけ マカロニサラダ モズク酢 | ごはん 味噌汁 カツフライ 大根の煮つけ ほうれん草の胡麻和え |
| 夕 | ごはん 豚汁 酢豚 エビのチリソース煮 もずくときゅうりの酢の物 | ごはん お吸い物 天ぷら盛り合わせ 餃子 ポテトサラダ | 海鮮丼 お吸い物 かすべの煮つけ チキン竜田 かぼちゃサラダ | ごはん 味噌汁 マカロニサラダ 白菜のなめ茸和え ほっけ焼き 黒豆 ヒレカツ | ごはん 味噌汁 きゅうりの酢の物 塩鮭 漬物 豚肉と野菜の炒め物 | ごはん 餃子スープ サバの味噌煮 肉豆腐 もやしのナムル | バーベキュー スープ おにぎり |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | |
| 朝 | ごはん 味噌汁 塩ほっけ 金時豆 ウドの酢味噌和え かぼちゃの煮物 | ごはん 味噌汁 ブリの照り焼き 茄子のみそ炒め 長いもの酢の物 | ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ こんがりベーコン ポテトサラダ | ごはん 味噌汁 焼き鮭 長いもの和え物 麻婆豆腐 | ごはん 味噌汁 エビの胡麻ドレサラダ ウィンナー 玉子焼き オレンジ きゅうりの漬物 赤魚の西京焼き | ごはん 味噌汁 ほっけのしょうゆ焼き 玉子焼き 春雨サラダ | ごはん 味噌汁 目玉焼き ウィンナー ツナサラダ |
| 昼 | ビーフカレーライス サラダ ザンギ スープ ところてん | ごはん 味噌汁 鮭のあんかけ ポテトサラダ わかめときゅうりの酢の物 | 塩昆布飯 味噌汁 宗八鰯 刺身盛り合わせ 大根の煮つけ コロケ フルーツ | ごはん トマトスープ 白身とイカのフライ レタスとベーコン炒め ところてん | ごはん 味噌汁 焼き餃子 アスパラとハムのサラダ 里芋といんげんの煮物 カツオの新玉ネギのせ | シーフードカレー わかめスープ きゅうりとレタスのサラダ オレンジ | ごはん 豚汁 サーモンとマグロの漬け ヒレカツ 水菜のそぼろかけサラダ |
| 夕 | ごはん 味噌汁 鮭塩焼き タケノコとちくわの煮込み | ごはん 味噌汁 肉じゃが いんげんの胡麻和え 鱈西京焼き | ごはん 味噌汁 茄子とピーマンのみそ炒め ほうれん草の胡麻和え きゅうりの酢の物 | ごはん 中華スープ から揚げ ポテトサラダ 胡麻ドレキャベツ | ごはん 味噌汁 とんかつ グラタン パスタ サラダ | ごはん 味噌汁 サバの西京焼き かぼちゃの胡麻和え にらともやしの炒め物 | ごはん 味噌汁 ほっけ焼き もやしときゅうりのバンバンジー ウドのきんぴら 天ぷら |
| 29 | 30 | 31 | | | | | |
| 朝 | ごはん 味噌汁 サバのトマト煮 ソーセージのバジル炒め オレンジ | ごはん 味噌汁 鮭のキノコあんかけ おでん きゅうりの酢の物 | ごはん 味噌汁 コールスロー チキンナゲット 和風スクランブルエッグ | | | | |
| 昼 | ごはん 味噌汁 リンゴハンバーグ イカと大根の煮物 イカとネギの酢味噌和え | ごはん 味噌汁 さんま塩焼き ひじきと切り干し大根のニンニク炒め ほうれん草のおかか和え | 鮭稲荷 味噌汁 白身フライ 高野豆腐とわらびの煮物 キャベツサラダ | | | | |
| 夕 | ごはん 味噌汁 チキンカツ 野菜炒め 煮物 ほうれん草の胡麻和え ところてん | ごはん クリームシチュー エビチリ コロケ サラダ 玉子巾着 | ごはん 味噌汁 酢豚 高野豆腐煮 ポテトサラダ トマト | | | | |