

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
朝							ごはん・味噌汁・ニラ玉炒め メカブ・焼魚
昼							ひじきご飯・味噌汁 エビクリームコロッケのフライ かぼちゃのゴマあえ 高野豆腐のすり身はさみ
夕							ごはん・味噌汁・冷シャブ ジンギスカン・野菜サラダ かぼちゃ煮物
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ごはん・味噌汁 スクランブルエッグ ソーセージ・麻婆春雨 卵豆腐	ごはん・味噌汁・納豆 焼魚・梅干し・玉子焼き	ごはん・わかめスープ サバ塩焼き・きゅうり、オ ホーツクの和え物・かぼ ちゃ煮物 筋子、タラコ添え	ごはん・味噌汁・玉子焼き シューマイ・レタスサラダ 焼魚	ごはん・餃子スープ・冷 シャブ・シューマイ・肉団 子 赤魚塩焼き	ごはん・味噌汁・煮豆 漬物・スクランブルエッグ ソーセージ・サンマの蒲焼	ごはん・味噌汁・ホッケ塩 焼 アスパラベーコン炒め 卵焼き・筋子
昼	ごはん・味噌汁 タラの野菜あんかけ フキとタケノコの煮物 春菊のゴマあえ	サケ飯・味噌汁・メンチカ ツ 大根とキャベツのオイス ター炒め・ほうれん草のゴ マあえ	ごはん・あんかけスープ カレイの唐揚げ・レタス、ト マト付き中華サラダ・ペッ たら漬け・イチゴ、バナナ のヨーグルト	いなり寿司・味噌汁 あんかけ焼きそば もずくの酢の物 イチゴフルーチェ	豆ごはん・味噌汁・チカフ ライ アスパラとアボガドのサラ ダ ほうれん草のゴマあえ	ごはん・味噌汁・ハモ焼 豚肉と大根オイスター炒 め マカロニサラダ	ごはん・すり身汁・天ぷら 大根の煮物 ハモの蒲焼・アサリのワイ ン蒸し
夕	ごはん・味噌汁・黒カレイ 煮付・チンジャオロース 長芋の梅あえ	ごはん・味噌汁・手羽の煮 付け・中華サラダ・シー フドの和え物	ごはん・味噌汁・豚の角煮 春雨サラダ・おでん	ごはん・中華スープ ホッケチャブチ 白菜のおひたし	キヌアごはん・味噌汁 酢豚・中華スープ・サバ塩 松前漬け・マグロとサーモ ンの山かけ	キヌアごはん・味噌汁 豆腐ハンバーグ エビフライの卵とじ	カレーライス・わかめスー プ 茄子の煮付け・サラダ
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ごはん・味噌汁・サバの塩 焼 麻婆豆腐・ほうれん草の おひたし	ごはん・味噌汁・ムツのみ りん焼・野菜ベーコン炒め 玉子焼き・たくあん	ごはん・味噌汁・麻婆春雨 煮豆・玉子豆腐 スクランブルエッグ	ごはん・味噌汁・サバ塩焼 ほうれん草のおひたし 玉子豆腐・タラコ	ごはん・生姜スープ 野菜サラダ・麻婆春雨 シャケ・煮豆・シューマイ	ごはん・味噌汁・赤魚粕漬 ニラ玉・水菜ときゅうりの サラダ・漬物	ごはん・味噌汁・赤魚焼魚 納豆・ほうれん草のおひ たし
昼	ごはん・味噌汁・オムレツ 野菜サラダ・ふろふき大根 肉じゃが	サケ飯・味噌汁 茄子、ピーマン、ニンジン の炒め物・ウインナーク リームコロッケ	ごはん・コーンスープ ハンバーグ・ポテトフライ アボガドとトマトの pasta サラダ	ミートソースパゲッティ ミニおにぎり・チキンサラ ダ 玉子スープ	お好み焼き・お吸い物 カズノのきゅうりあえ イチゴフルーチェ	ごはん・ミネストローネ スープ エビマヨサラダ・かすべの 煮付け・バナナチアシード ヨーグルト	ごはん・味噌汁・豚生姜焼 ポテトサラダ・茄子のボン 酢漬
夕	ごはん・味噌汁 タラの野菜あんかけ 茄子の肉炒め きんぴらごぼう	ごはん・味噌汁・ホッケ焼 野菜サラダ・肉野菜炒め	ごはん・味噌汁・サケフラ イ ふろふき大根・もずく	ごはん・わかめスープ チキンカツ玉子とじ 揚げ出し豆腐 肉煮込み	ごはん・味噌汁・もやしの ナムル・チンジャオロース フキの煮物	ごはん・中華スープ マグロとアボガドのわさび あえ・かぼちゃ煮物 鳥の竜田揚げ甘酢おろし あえ	ごはん・味噌汁・かすべの 煮付け・白菜のおひたし 揚げ出し豆腐
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ごはん・スープ・茄子の煮 物 インゲン炒め・豚肉和え	ごはん・餃子野菜スープ 麻婆春雨・ミートボール 煮豆・さんま蒲焼	ごはん・味噌汁 塩サバ・漬物・煮豆 水菜とおホーツクのサラ ダ	ごはん・スープ 麻婆茄子・ほっけみりん 焼き	ごはん・ベーコンスープ シャケ・マカロニサラダ ほうれん草とかにかまソ テー キムチ・イソノリ	ごはん・野菜スープ 麻婆豆腐・シューマイ	キヌア入りごはん 味噌汁・さば・ふき煮物 漬物
昼	ごはん・みそ汁・鳥の唐揚 げ 高野豆腐すり身入り タラの芽ゴマ和え	ごはん・味噌汁 クリームコロッケ とびこのマカロニ野菜あ え ふきの煮物・大根のイカ 煮	まぜごはん・味噌汁 ひれステーキ・サラダ アボガド・みかん 赤ウインナー	サンドウィッチ・ポタージュ チキンチーズカツ サイコロステーキ・アボガ ドとトマトのチーズ焼き てりさみのサラダ イチゴケーキ	ご飯・味噌汁・シャケ オムレツ・ポテトサラダ ひじきの煮物	中華丼・長崎ちゃんぽん かぼちゃサラダ みかん乗せフルーチェ	まぜごはん・味噌汁 切り干し大根・いもサラダ ジンギスカン
夕	ごはん・みそ汁・かに玉 骨付き豚肉の煮物 ポテトサラダ	ごはん・あら汁 カレイ煮物・茄子ボン酢漬 け	ごはん・味噌汁・魚煮付け 大根サラダ・レタスの炒め 物	ごはん・味噌汁 カレイの煮付け もやし中華サラダ もずく酢の物	ご飯・味噌汁 ふろふき大根 カレイ煮物 春菊のゴマ和え	ごはん・味噌汁 豚肉生姜焼き 鶏肉ときゅうりの中華和え マカロニサラダ	ごはん・味噌汁 タラの野菜あんかけ イカの酢味噌和え ウドのきんぴら
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ごはん・味噌汁・サバ焼き 玉子焼き・レタスサラダ つけもの	ごはん・味噌汁 さんま蒲焼・煮豆 ウインナーソーセージ 水菜ときゅうりのサラダ	ごはん・味噌汁・麻婆春雨 サンマ・キムチ	ごはん・野菜スープ シャケ・ポテトサラダ 白菜のおひたし 麻婆豆腐・ヨーグルト	ごはん・味噌汁 ほうれん草ともやしナムル かぼちゃサラダ ベーコンと玉葱炒め物 汐くるみ	ごはん・味噌汁・ホッケ焼 玉子焼き・漬物・煮豆	ごはん・スープ・つけもの タラの西京づけ 豚肉の卵とじ
昼	ネギベーコンスープ 焼き飯・大根と鶏肉の煮 物 りんご、野菜サラダ	ごはん・豆腐ハンバーグ 焼きそば・野菜サラダ 野菜スープ	ごはん・味噌汁・コロッケ サラダ・ヨーグルト イカの酢味噌和え	冷やしラーメン 唐揚げ・ポテト・タコ焼き 枝豆・水餃子	サンドウィッチ・シチュー エビフライ・ヒレカツ クリームコロッケ・サラダ	そば・天ぷら盛り合わせ しゃぶしゃぶサラダ	ごはん・シチュー・エビチリ ほうれん草のごま和え サラダ・餃子
夕	ごはん・味噌汁 チンジャオロース焼 フキとゴボウの煮物 ホタルイカときゅうり酢味 噌和え	他人丼・味噌汁・おでん 小松菜のおひたし	ごはん・味噌汁 鶏肉とゴボウやわらか煮 ホッケみりん焼き シソしば漬 明太スパゲッティ	ごはん・カレースープ チーズハンバーグ ポテトサラダ 豆乳ヨーグルト	ごはん・味噌汁 カレイの煮付け・レタス ウインナー炒め 大根酢味噌和え	ごはん・味噌汁・サバ塩 中華サラダ・かぼちゃ煮物	ごはん・味噌汁・肉じゃが ジンギスカン・白菜のおひ たし
	30						
朝	ごはん・みそ汁 麻婆豆腐・ゴボウサラダ 明太子						
昼	ひじきご飯・味噌汁 サケハラス焼き・野菜サラ ダ 長芋千切り						
夕	アサリのお吸い物・ごはん 豚肉のみぞれ煮 ポテトサラダ・焼き魚						