

グループホームアウル登別館 3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
朝					ご飯 もやし味噌汁 鮭 餃子 漬物 始祖わかめの佃煮	ご飯 味噌汁 カレイ煮付 肉豆腐煮 煮豆 大根と鶏肉煮	ご飯 味噌汁 カツとじ 卵焼き 小松菜の煮びたし たくあん 鯖 水菜サラダ
昼					しらすわかめご飯 卵スープ 鯖 ナスのポン酢和え 大根の肉みそのせ	ハヤシライス スープ ポテトサラダ 鶏肉蒸し焼き もずく	三食丼 そば ケーキ きんぴらごぼう みかん
夕					ご飯味噌汁 カボチャ煮 豆腐ハンバーグ きのこピーマン炒め 大根おろし	ご飯 味噌汁 照り焼きチキン ナスの煮びたし わかめの酢の物	シチュー ご飯 サンマの生姜煮 もずくきゅうり
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯 わかめスープ ほうれん草椎茸ソテー ナスのフジッコ和え たくあん	ご飯 味噌汁 大根うま煮 きのこバター炒め たくあん	ご飯 味噌汁 目玉焼き ショウガ昆布 大根胡瓜梅和え	ごはん 味噌汁 鯖 ほうれん草のおひたし ナスの漬物 煮豆	ご飯 野菜スープ スクランブルエッグ ホッケ焼き シュウマイ もずく 梅干し	ご飯 味噌汁 目玉焼き トマトサラダ 照り焼きチキン	ご飯 味噌汁 鯖 ウィンナーと野菜炒め 煮豆 たらこ たくあん
昼	親子丼 味噌汁 漬物 いんげんの胡麻和え もずく	ご飯 けんちんそば きゅうりの酢の物 刺身(サーモン、まぐろ) フキと天カマの味噌煮 りんご	ご飯 ミートスパゲティ 味噌汁 きこの卵とじ もずく 煮豆	ごはん わかめスープ 鶏もものレモン焼き カボチャサラダ おでん	ご飯 豆腐となめこ汁 すき焼き ラーメンサラダ ピーマンおほか和え	ご飯 たら鍋 チキンカツ 切り干し大根 りんご 春雨サラダ お吸い物	おかゆ(梅干し入り) うどん カレイ煮付 たくあん
夕	ご飯 味噌汁 豆腐サラダ 春雨サラダ 豚肉とニラの炒め物 煮豆	ご飯 味噌汁 ジンギスカン 大根となめたけ和え 白菜のおひたし	ご飯 豚汁 もやしナムル 水菜ツナサラダ たくあん	おいなり お吸い物 きんぴらごぼう 胡瓜とわかめの酢の物 たくあん	ご飯 サラダ 味噌汁 湯豆腐 豚の生姜焼き	カレーライス 味噌汁 厚揚げしらす ほうれん草の煮びたし たくあん イチゴ サラダ	ごはん 団子汁 ホッケ カボチャ煮 長いもサラダ
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯 わかめスープ 鶏野菜の煮物 水菜サラダ スクランブルエッグ						
昼	里芋のそぼろ煮 ニラ卵とじ ご飯 味噌汁 鮭						
夕	ご飯 味噌汁 宗八ガレイ煮付 あんかけとうふ 長芋梅和え物 りんご						
	18	19	20	21	22	23	24
朝							
昼							
夕							
	25	26	27	28	29	30	31
朝							
昼							
夕							