

グループホームアウル登別館 4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	4	5	6	7
朝	ごはん・ワカメスープ・煮豆 玉子焼き・ミニハンバーグ シューマイ・ゴマ昆布 水菜ときゅうりのツナ入り サラダ	塩粥・味噌汁 梅干し サバ照り焼き キャベツとさつま揚げ煮 たらの芽の酢味噌和え サラダ	ごはん・味噌汁 サンマかば焼き三つ葉和 え 白ジャコ佃煮 鶏肉のから揚げ かにのふわふわ豆腐	ごはん・味噌汁 さんまの煮つけ 厚揚げほうれん草煮びた し ハムレタスサラダ	ごはん・味噌汁 サバ塩焼き 大根の煮物 たくあん	ごはん・味噌汁 鮭・梅干し ハムとキャベツの玉子炒 め ナスのおろし麵つゆ漬け	ごはん・味噌汁 カレイの煮つけ もずく酢 味きゅうり クリームコロッケ
昼	ごはん・山菜そば 中華野菜炒め たくあん	カレーライス ワカメスープ 春雨サラダ いよかん	ごはん・ミニきつねうどん エビフライ・から揚げ キャベツサラダ まぐろとアボガドの和え物	チキンライス・キノコ汁 ラーメンサラダ ギョウザ	ごはん・野菜スープ ハンバーグ マカロニサラダ ほうれん草とコーンのパ ター炒め	中華丼・ワカメスープ 大根フキ天カマの煮物 カボチャサラダ りんご	カレーライス しめじと玉子のスープ 野菜付き白身フライ パイナップル・桃のフルーツ
夕	ごはん・山菜汁 ホッケ焼き オクラサラダ 野菜あんかけ炒め かぼちゃの煮物	ごはん・野菜スープ ギョウザ カレイの煮つけ もやしとちくわの炒め物	ごはん・味噌汁 サンマかば焼き きんぴらごぼう 白菜のおひたし	ごはん・味噌汁 ナスと豚肉の味噌炒め かぼちゃの煮つけ 水菜ときゅうりのサラダ	ごはん・団子スープ エビマヨ 春巻き 春菊の胡麻和え ワカメの酢の物 りんご	ごはん・味噌汁 豚たまご インゲンの胡麻和え カニカマとめかぶの酢和 え 野沢菜の漬物	ごはん・味噌汁 キャベツサラダ 高野豆腐の煮物 白菜のおひたし たくあん
朝	8	9	10	11	12	13	14
朝	ごはん・野菜スープ スクランブルエッグ サンマかば焼き たくあん ほうれん草のおひたし 煮豆	ごはん・味噌汁 野沢菜昆布豆腐和え ピーマンとベーコンの炒め 物 焼魚 たくあん	ごはん・味噌汁 焼魚(宗八) ほうれん草と天かまの炒 め物 数の子わさび ナスの漬物	ごはん・味噌汁 サンマかば焼き水菜添え もやしベーコン炒め とろろてん	ごはん・野菜スープ ホッケみりん焼き 玉子焼き 味きゅうり ほうれん草のおひたし 煮豆	ごはん・中華スープ 肉豆腐 白菜の漬物 オレンジ	ごはん・味噌汁 さんまの煮つけ 小松菜の漬物 ごぼう天のごま油炒め
昼	きのこごはん・天ぷらソバ 肉みそ炒め たくあん フルーツ盛り合わせ	ごはん・味噌汁 ハンバーグレタス付き ポテトサラダ りんご	ごはん・人参玉葱の玉子 とじ スープ サイコロステーキ豚バラ肉 の大根おろし和え 水菜きゅうりツナのサラダ	ごはん・ソバ汁 豚肉と人参大根の煮物 さつまいもサラダ ピーマン人参の昆布和え りんご	牛丼・ミニきつねうどん ブロッコリーとハムの炒め 物 ワカメきゅうりの酢の物	ごはん・エビ入りシチュー 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ・トマトレタ ス バナナヨーグルト	ごはん・味噌汁 鶏ネギ炒め 和風サラダ 長芋千切り たくあん
夕	お寿司・かきたま汁 昆布野沢菜 ナス煮 フライドチキン マカロニサラダ	ごはん・味噌汁 サンマ焼き ほうれん草の胡麻和え 高野豆腐の煮物 キュウリの漬物	ごはん・味噌汁 サバ塩焼き ニラ玉 大根天カマ人参しいたけ の煮物	ごはん・味噌汁 水菜サラダ 麻婆茄子 うの花 ヨーグルトパイナップル	ごはん・味噌汁 ポテトサラダ 鶏肉ときのこのガーリック 炒め たくあん	ごはん・味噌汁 サバの煮つけ カボチャ煮 ほうれん草のおひたし	ごはん・餃子スープ 里芋と鶏肉の煮物 ピーマン玉ネギ豚肉の 炒め物 水菜きゅうりのサラダ 麻婆春雨
朝	15	16	17	18	19	20	21
朝	ごはん・味噌汁 鮭のソテー いり玉子 白菜と昆布の野沢菜和え	ごはん・ワカメスープ スクランブルエッグ サンマかば焼き 味きゅうり 白菜のおひたし 梅干し	梅がゆ・味噌汁 サバ焼き たくあん ニラ玉とじ もずくの和え物	ごはん・お吸い物 カレイの煮つけ 水菜とゆで卵の和え物 梅干し	ごはん・味噌汁 ナスのふじっこ炒め 小松菜ツナの和え物 佃煮 煮豆	ごはん・野菜スープ 玉子焼き さんまの蒲焼き 梅干し 煮豆 水菜ときゅうりのツナサラ	ごはん・味噌汁 スクランブルエッグ さんまの蒲焼き 大根の漬物 煮豆
昼	いなり寿司・塩ちゃんこ鍋 ブロッコリーとりんごサラ ダ 煮豆	ごはん・野菜ラーメン 餃子 春雨きゅうりの酢の物 枝豆	ごはん・すり身汁 鶏肉と野菜の炒め物 ごぼうサラダ カボチャ煮物 オレンジ	他人丼・味噌汁 切り干し大根 ナスのポン酢和え 煮豆 しば漬け	ごはん・味噌汁 豚肉とピーマンの炒め物 豆腐の梅干し和え ゆでたまご水菜のサラダ	ごはん・ワカメスープ メンチカツ ツナと水菜のサラダ	ごはん・味噌汁 肉野菜炒め もやし きゅうり
夕	ごはん・味噌汁 カレイの煮つけ 麻婆春雨 きゅうりとワカメの酢の物	ごはん・野菜スープ ジンギスカン 酢の物 白菜の漬物	ごはん・キノコ汁 ささみ甘辛酢かけ (キャベツ添え) 冷やっこ かぶと昆布の漬物	ごはん・味噌汁 さんまの煮つけ 行者ニンニク玉子とじ ワカメの酢の物	ごはん 豆腐ととろろ昆布汁 鮭のチャンチャン焼き かぼちゃのサラダ とろろてん	ごはん・味噌汁 ハンバーグ マカロニサラダ なます	ごはん・味噌汁 じゃが芋鶏肉のゴマ味噌 煮サンマの塩焼き レタスとトマトのシソサラダ
朝	22	23	24	25	26	27	28
朝	ごはん・ナスの漬物 玉子さつま揚げ大根の 味噌おでん 小松菜とハムの炒め物 水菜と豆腐のお吸い物	ごはん・味噌汁 サンマの生姜煮 玉子豆腐 大根おろしのなめこ和え	ごはん・味噌汁 玉ねぎ生姜の昆布和え サバ煮つけ ネギ塩奴	ごはん・味噌汁 もずく豆腐和え ハムエッグ 煮豆	ごはん・味噌汁 卵大根フキの煮物 長芋 数の子のイカ和え	ごはん・味噌汁 マトウダイ塩だれ焼 チンゲン菜と椎茸炒め 味噌たくあん	ごはん・味噌汁 焼鮭 ほうれん草のおひたし インゲンしめじハムの バター炒め たくあん
昼	オムライス・味噌汁 厚揚げキャベツきのこの うまから煮 さつまいもと栗の甘煮	ごはん かしわうどん カレイの唐揚げ コールスローサラダ ピーマンのおかか和え	ごはん・味噌汁 肉じゃが チカの天ぷら 小松菜入り麻婆春雨	ごはん・すり身汁 肉野菜炒めトマト添え ナスの酢味噌和え もやしワカメきゅうりハム の和え物	半ライス 焼きそば わかめスープ 春雨とチキンの酢の物 ギョウザ わさび漬け	ごはん・ポトフ エビフライと白身フライ レタスタマト マカロニサラダ バナナ入りフルーチェ	ごはん・野菜スープ 鶏もも肉と人参ピーマンの 黒酢おろし和え きゅうりワカメハムの酢の 物 りんご
夕	ごはん・味噌汁 ニシンの甘露煮 きゅうりとワカメの酢の物 行者ニンニクのせ冷やっ こ	ごはん・味噌汁 野菜入りジンギスカン 長芋と水菜の酢の物 冷やっこ	ごはん・味噌汁 エビ漬け キャベツと蒲鉾煮 サバ焼き	ごはん・味噌汁 きんぴらごぼう ホッケ焼き もやしワカメきゅうりのサ ラダ	ごはん さんまの蒲焼き 野菜入り鶏鍋 フキと天カマ煮	豆ごはん・味噌汁 カレイの煮つけ 小松菜のさっぱり炒め 大根おろしのなめ茸和え	ごはん・味噌汁 中華サラダ 煮卵 寄せ鍋 たくあん
朝	29	30					
朝	おじや・味噌汁 ホッケみりん焼き トマトときゅうりのもずく和 え 白菜の漬物	ごはん・味噌汁 ベーコンエッグ 挽肉と茄子味噌煮 昆布巻き 高菜漬					
昼	いなり寿司 野菜天うどん ぶりの刺身 明太マカロニサラダ	ハヤシライス 野菜スープ カボチャサラダ 白身魚フライレタスタマト 添え りんご入りフルーチェ					
夕	ごはん・味噌汁 ニラ玉 鶏肉の梅煮 キュウリの漬物	ごはん・味噌汁 しょうが焼き 野菜サラダ 冷やっこ 大根漬物					
朝							
昼							
夕							

