

グループホームアウル登別館 5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
朝			ご飯・コーンスープ 鶏の照り焼き イモイモサラダ 目玉焼き	ご飯・味噌汁 クリームコロッケ オムレツ もずくキュウリ和え たくあん	ご飯・味噌汁 エビカツ 羊サラダ 玉子豆腐 かぶの漬物	ご飯・味噌汁 ホッケ塩焼き かまぼこと大根の煮物 キュウリの漬物	ご飯・味噌汁 切り干し大根 ポロニアソーセージ炒め スクランブルエッグ 昆布巻き
昼			梅シシご飯・味噌汁 赤魚粕漬焼き もやしのナムル キュウリの漬物 切り干し大根 煮豆	ご飯・ミニ肉ソバ サバ塩焼き 回鍋肉 春雨の酢の物 青菜の漬物	エビフライカレー 餃子スープ かぼちゃの煮物 トマトマヨ和え 新生姜漬物	ご飯・てっぼう汁 サバ味噌煮 肉じゃが 佃煮昆布	いなり寿司 塩ラーメン サイコロステーキ 野菜炒め リンゴ
夕			うな井 きのこと玉子のお吸い物 イカとネギの酢味噌和え ナスの漬物	お寿司・お吸い物 きゅうりとワカメの酢の物 ポテトサラダ	ご飯・味噌汁 サバ塩焼きおろし和え きゅうりともやしの酢の物 豚すき焼き	ご飯・味噌汁 ジンギスカン トマト甘酢漬け 煮卵と揚げネギ	炊き込みご飯・味噌汁 おでん ほうれん草のおひたし ブルーチェ
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ご飯・味噌汁 塩鮭 ネギ入り玉子焼き 長芋のしそ昆布和え 煮豆 たくあん	ご飯・味噌汁 玉子焼き サバの水菜和え ミートボール	ご飯・味噌汁 炒り卵・ウインナー アスパラバター焼き もずく酢	ご飯・味噌汁 ホッケ焼き大根おろし添え インゲン天ぷら 人参と大根の煮物 たくあん	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ 鶏肉ときゅうりの胡麻和え たくあん	ご飯・味噌汁 目玉焼き サバの味噌煮 トマト	ご飯・味噌汁 小松菜とツナの和え物 玉ねぎと生姜昆布和え かまぼこゴマ油炒め
昼	ご飯・シチュー かぼちゃとさつまいもサラダ ホッケ焼き もやしの和え物 みかん	ご飯・味噌汁 八宝菜 赤魚焼き 人参としらたきのきんぴら もずく酢	親子丼・味噌汁 野菜サラダ 揚げ出し豆腐 キャベツ漬物	たけのこご飯 餃子スープ おろしそハンバーグ レタストマト フライドポテト ほうれん草とベーコンソ	ご飯・ミニうどん トンカツ キャベツとトマトのサラダ ほうれん草の胡麻和え キュウリともずくの酢の物	ご飯 タラと野菜鍋 いかの煮付け 水菜とトマトのサラダ たくあん	カレーライス イカリング ポテトサラダ キャベツと昆布和え物 肉団子スープ
夕	ご飯 野菜入りとり鍋 生野菜サラダ えび漬	牛丼 餃子スープ 小松菜と竹輪柚子胡椒和え ブルーチェバナナ入り	ご飯 ポトフ ホッケの西京焼き 塩やっこ かぼちゃ焼き	ご飯 ワカメと玉子のスープ 宗八唐揚げ ナスとピーマン豚肉のゴマ 味噌炒め ところてん	中華丼・味噌汁 インゲンの胡麻和え 大根ときゅうりの漬物 オレンジ	五穀米ご飯・味噌汁 カレイの煮つけ 天カマとタケノコの煮物 きゅうりの漬物	ご飯・味噌汁 豚生姜焼き キュウリとワカメの酢の物 野菜サラダ
	13	14	15	16	17	18	19
朝	御飯・根菜スープ ニラともやしの玉子とし 大学いも キャベツの漬物	ご飯・味噌汁 炒り卵 長芋ボン酢和え きゅうりとトマトのサラダ ピーマンの鯉節和え	ご飯・味噌汁 蒸し鶏の豆腐サラダ ワカメときゅうり酢味噌和え 白菜のニシン漬け	ご飯・味噌汁 ホッケ塩焼き ほうれんと玉子の和え物 わさび昆布 たくあん	ご飯・味噌汁 麻婆豆腐 サバの塩焼き 大根おろし 煮豆	ご飯・味噌汁 筑前煮 棒棒鶏 マトウダイの焼き物	フレンチトースト ウインナーピーマン炒め たらこスパゲティサラダ ベーコンとキャベツのスー プ フキの煮物
昼	ご飯・味噌汁 ホタテと小松菜の中華炒め カレイの煮つけ 大根の千枚漬け ミカンヨーグルト	カレーライス わかめスープ 野菜サラダ シュウマイ 生姜昆布 メロン	いなりずし・かしわソバ 大根人参天カマの煮物 棒棒鶏 メロン	ご飯・味噌汁 肉野菜炒め レタストマトサラダ カボチャ煮物 長芋の梅肉和え	ご飯・ポトフ トンカツ 野菜サラダ もやしとワカメの酢の物	三色丼・味噌汁 はまちのヌタ 餃子 荳わかめの佃煮	ご飯・シチュー 白身フライ コールスローサラダマト 添え タコ天カマ りんご
夕	御飯・塩ラーメン ホタテの刺身 玉ねぎの玉子とし 野菜サラダ	御飯 人参としめじのお吸い物 野菜入り鮭ちゃんちゃん焼 き 冷やっこ	ご飯・味噌汁 ピーマンの肉詰め もやしのカニカマあんかけ とろろ酢	豚丼・味噌汁 茄子味噌ゴマ炒め 切り干し大根 りんご	ご飯・鮭の三平汁 海老とカレイの刺身 きのこのサラダ ほうれん草ともやしおひたし	ご飯・味噌汁 サバの塩焼き もやしときゅうりの中華サ ラダ わらびのおひたし ブドウ	ご飯・味噌汁 鮭のムニエル キュウリともずく酢 鶏肉と卵の煮物
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ご飯・味噌汁 サバ塩焼きと大根おろし インゲン椎茸ハムの炒め 物 グラタン 大根ときゅうりの漬物	ご飯 わかめスープ 卵焼き 鶏ときゅうりの和え物	ご飯・味噌汁 ハムエッグ 栄養煮 インゲンのマヨゴマ和え	ご飯・味噌汁 サバ塩焼き 黒豆 とろろ アスパラとキャベツのサラ ダ	ご飯・味噌汁 ホッケのみりん焼き 照り焼きハンバーグ 味きゅうり	中華粥・味噌汁 麻婆麺 煮豆 茄子とネギのゴマ油めん つゆ漬	ご飯・ワカメスープ 目玉焼き ウインナー トマトのサラダ
昼	海鮮ちらし寿司 えび天ソバ ブルーチェリンゴみかん入 り きゅうりの漬物	中華丼 ニラと玉子のスープ ほうれん草の胡麻和え ナスの揚げびたし	ご飯・野菜スープ 牛丼の具 ミニエビフライ キャベツサラダ もやしときゅうりの酢の物	ご飯・豆腐と卵のスープ 豚ガーリックみそ焼き 柚子風味野菜サラダ ナスの漬物 キュウイヨーグルト	ご飯・つみれ汁 漬けマグロ 大根人参フキ天カマ煮 マカロニ	ご飯・ミニ温麺 回鍋肉 切り干し大根 春雨きゅうりチキンの酢の 物	おいなり ミニソーメン とろろ芋の酢の物 白菜の酢の物
夕	豚丼 味噌汁 新玉ねぎサラダ カボチャ煮物	ご飯・味噌汁 むつみりん焼き 焼きそば 玉子ときゅうりのサラダ しいたけ昆布	ご飯・味噌汁 かつお刺身大根つま付き フキと天カマ煮 チキンカツソース煮	ご飯・味噌汁 カレイの煮つけ オクラがけ冷やっこ もやしときゅうりのさっぱり サラダ	ご飯・味噌汁 ピーマンの肉詰め とろろオクラ フルーツポンチ	ご飯・味噌汁 焼き鮭 肉野菜炒め ほうれん草のおひたし	ご飯・ニラスープ 豚肉の生姜焼き ところてん ホッケのみりん焼き
	27	28	29	30	31		
朝	ご飯・味噌汁 サバ塩焼き シュウマイ しいたけ昆布 たくあん ブルーチェ	ご飯・味噌汁 さんまの蒲焼き 人参と厚揚げの煮物 昆布と小女子佃煮 大根の漬物	ご飯・味噌汁 さば味噌煮 味きゅうり 目玉焼き	ご飯・味噌汁 炒り豆腐 昆布入り玉子焼き トマトのめかぶオクラ和え	ご飯・味噌汁 焼き鮭 数の子わさび しいたけ昆布 玉子豆腐梅肉添え		
昼	海鮮五目ちらし寿司 すまし汁 エビフライ キャベツの千切りミニマト カボチャサラダ	ご飯・餃子スープ 唐揚げレタストマト添え マカロニサラダ ピーマンのおかか和え しいたけ昆布	ご飯・コーンスープ チキン照り焼きレタストマト 添え カボチャサラダ ミートソーススパゲティ	炊き込みご飯 お吸い物 豆腐ハンバーグ さつまいもの煮物 レタスサラダ	ご飯・味噌汁 肉野菜炒め インゲン胡麻和え 白菜漬		
夕	ご飯・味噌汁 ハマチとマグロ刺身 ナスのふじっこ和え たくあん	ご飯・味噌汁 マトウダイのみりん焼き もやし炒め 里芋の煮物 かぶの甘酢漬	ピラフ・豆腐スープ シーフードシチュー チカのマリネ メロン・キュウイ	ご飯・味噌汁 真がれい煮付け ナスとピーマンの天ぷら キュウリ昆布和え	ご飯・豚汁 赤魚の粕漬焼き たくあん ほうれん草とちくわ炒め		