

グループホームアウル登別館 3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
朝					ご飯 じゃが芋味噌汁 麻婆春雨 鯖 ほうれん草の胡麻和え	ご飯 味噌汁 ハムエッグ 昆布とウィンナー煮物 中華サラダ	ご飯 味噌汁 カレイの煮付 水菜ちくわの炒め物 たくあん 黒豆
昼					焼き飯 味噌汁 大根の肉みそかけ ナスのおひたし もずく	三食丼味噌汁 おでん きゅうりサラダ ケーキ	ご飯 味噌汁 ヒレカツ かにかまサラダ 天カマ煮物
夕					バターチキンカレー ポテトサラダ 人参グラッセ 卵とニラのスープ	ご飯 わかめスープ 鶏大根 フルーツ 長芋の千切り	ご飯 味噌汁 ジンキスカン フキ煮物 もやしのナムル
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯 味噌汁 鯖 玉ねぎ昆布和え 麻婆春雨	ご飯 味噌汁 春巻き 水菜サラダ アスパラベーコン	ご飯 わかめスープ ソーセージといんげんの 炒め物 卵とじ フルーチェ もずく	ご飯 味噌汁 たくあん 青梗菜と椎茸の炒め物 ほうれん草ツナバターソ テー	ご飯 味噌汁 ホッケ ニラ玉 白菜おひたし	ご飯 わかめスープ 鮭 麻婆春雨 黒煮豆 もやしのナムル	ご飯 味噌汁 たらこ 目玉焼き 昆布 スパゲティ
昼	ご飯 味噌汁 みぞれ煮 ほうれん草胡麻和え フキ煮物	ご飯 ハヤシライス 卵スープ 漬物 ハムサラダ	チャーハン 味噌汁 キャベツ胡麻和え 水菜サラダ 肉野菜炒め	白身フライ イカフライ カボチャ煮 もやしのナム ル シュウマイ	ご飯 うどん 肉じゃが 椎茸ソテー	ご飯 味噌汁 照り焼き フキ煮物 漬物 トマトサラダ	ご飯 味噌汁 おでん 肉団子 ほうれん草のおひたし
夕	混ぜご飯 味噌汁 高野豆腐 カボチャ煮 トマトサラダ	ご飯 味噌汁 カレイ煮つ け きんぴらごぼう キャベツの卵とじ	中華がゆ なめこ汁 野菜炒め ジャーマンポテト	いなり お吸い物 じゃが芋そぼろ煮 揚げ出し豆腐	ご飯 味噌汁 さしみ(マグロ、サーモン) ネギ塩奴 ほうれん草のおひたし	ご飯 味噌汁 宗八煮付 ポテトサラダ 胡瓜酢の物	ご飯 味噌汁 高野豆腐 味噌鍋 麻婆春雨
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯 味噌汁 鮭 ネギ奴 生姜焼き	ごはん わかめと卵スープ サバ 天カマの煮物 切り干し大根	ごはん 味噌汁 麻婆春 雨 見ずなサラダ 鮭 黒煮豆	ごはん 味噌汁 切干大 根 エリンギマヨぼん和え シュウマイ 味キュウリ	ごはん 卵スープ マカロニサラダ サバ 煮豆	ごはん 味噌汁 ホッケ 麻婆茄子 おひたし	ごはん 味噌汁 麻婆春 雨 卵焼き 煮豆 ホッケ
昼	バターライス わかめスープ マカロニサラダ カボチャ 煮ほうれん草の胡麻和え	ごはん 味噌汁 生姜焼き 高野豆腐 インゲン煮物 白菜のおひたし	ごはん うどん 水菜煮 インゲン胡麻和 え	ごはん 味噌汁 さんま 肉団子煮	ごはん コンソメスープ ジンギスカン めかぶ スパムサラダ	煮込みうどん ごはん 親子煮 ウィンナーソテー	中華粥 味噌汁 焼きそ ば ほうれん草の胡麻和え マカロニサラダ
夕	宗八ガレイ煮付 マリネ わかめ酢味噌和 え ご飯 味噌汁	ごはん 味噌汁 サンマ 長芋千切り 野菜肉みそかけ	いなり 白身フライ ひじき 卵スープ	カレーライス モモ ポテトサラダ 中華スープ	中華丼 味噌汁 漬物 レタスあえ物	ごはん 味噌汁 すきやき もやしのナムル 水菜サラダ	ごはん 味噌汁 ヒレカツ エビカツ 野菜炒め もやしとにらのおひたし
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ごはん わかめスープ さば 卵焼き ウィンナー	ごはん 豆腐の味噌汁 さんま 野菜炊き合わせ ポテトサラダ	サンドイッチ コーンスープ エビサラダ ポテトグラタン	ごはん 玉ねぎスープ ハムエッグ 漬物 ミートボール 茄子煮びたし	ごはん 中華スープ 麻婆春雨 サバ ミニハンバーグ	ごはん 人参スープ 中華春雨 卵焼き ミートソースパンネ	ごはん ホッケ 南瓜煮 わかめの佃煮 フキ煮物
昼	カレーライス かき玉汁 切干大根 バナナ	ごはん 味噌汁 冷しゃぶ ウィンナー炒め もやしのナムル	梅おかゆ 味噌汁 白身フライ 白菜おひたし	ごはん 味噌汁 唐揚げ サツマイモ煮 桃 水菜サラダ	ごはん 味噌汁 ポテト ほうれん草のおひたし 茄子煮	牛丼 味噌煮込みうどん ニラのおひたし アスパラとベーコンソテー	ごはん 味噌汁 煮豆 豚肉とオイスター炒め ほうれん草の胡麻和え
夕	ごはん わかめの味噌汁 エビフライの卵とじ きんぴらごぼう トマトサラダ	ごはん 味噌汁 切干大 根 サバ フルーツ盛り合わせ おでん	ごはん 豚汁 レバニラ炒 め じゃがいものこってり煮 トマトサラダ	豆ごはん 味噌汁 卵とじ 切干大根 ほうれん草胡麻和え	豆ごはん 味噌汁 サイコロステーキ 酢豚 白菜おひたし	ごはん 味噌汁 八宝菜 ラーバーツァイ 鮭	ごはん 味噌汁 春菊の胡麻和え カレイの煮つけ 果物
	25	26	27	28	29	30	31
朝	ごはん 味噌汁 サンマ 冷しゃぶ 大根煮物 漬物	ごはん きゅうりの漬物 ほうれん草の胡麻和え サバ 煮豆	ごはん 豆腐の味噌汁 豚肉ニラ玉炒め ほうれん草の胡麻和え わかめの佃煮	ごはん 味噌汁 サバ ウィンナー 茄子煮物	ご飯 味噌汁 サバ ウィンナー 茄子煮物	ご飯 わかめスープ サンマかば焼き 水菜サラダ 白雑魚梅干 し	ご飯 味噌汁 漬物 卵焼 き ナス炒め
昼	焼きごはん 野菜とり鍋 サバ 大学芋 漬物 大根サラダ	ごはん 味噌汁 ホッケ 肉豆腐 サツマイモ煮 漬物	ごはん 玉ねぎスープ 豚バラうまだれ じゃがいも煮 水菜おかかマヨ和え	ごはん 味噌汁 鶏肉のチーズ焼き もやしのナムル わかめの佃煮	ご飯 味噌汁 鶏肉のチーズ焼き わかめの佃煮 もやしのナムル	ご飯 水菜と椎茸の味噌 汁 チーズタッカルビ もやしナムル えのきピーマンソテー	ご飯 ミネストローネ 椎茸チーズ焼き 春雨サ ラダ 照り焼きチキン
夕	ごはん 味噌汁 アジフラ イ 白菜胡麻和え	混ぜご飯 味噌汁 ロールキャベツ 長芋の千切り ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 カレイ煮つけ 南瓜煮 肉入りきんぴら	ごはん 味噌汁 玉ねぎ昆布和え マカロニサラダ 照り焼きチキン	ご飯 味噌汁 カツとじ サンマ甘露煮 ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 カツとじ ほっけ もやしのナムル レタスベーコンのキノコ炒 め	炊き込みご飯 味噌汁 エビとじ 味噌汁 フルーツ盛り合わせ 茄子のみそ和え