

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	2	3	4	5	6	7
朝	ご飯 味噌汁 鯖 煮豆 ミニハンバーグ 麻婆春雨	ご飯 わかめスープ ぶりの照り焼き 昆布 蟹入り豆腐 白菜漬	ご飯 味噌汁 ウィンナー ウドの酢味噌和え ホッケ	ご飯 豆腐の味噌汁 焼きそば ソーセージ きんぴらごぼう フルー チェ	ご飯 味噌汁 麻婆春雨 鯖 白菜のおひたし	ご飯 味噌汁 野菜漬物 しめじバター炒め 野菜天ごま油炒め	ご飯 味噌汁 ネギ奴 卵焼き 鯖
昼	焼き飯 味噌汁 つみれの高野豆腐 ほうれん草のおひたし 照り焼きチキン	ご飯 大根の味噌汁 ピーマンと油揚げの味噌 炒め キノコサラダ トンカツ	ご飯 味噌汁 もやしサラ ダ 豚肉とピーマン炒め マグロとアボカドの和え物	ご飯 そば ハンバーグ いんげん胡麻和え 林檎	親子丼 わかめスープ サンマかば焼き 漬物	三食丼 味噌汁 天カマいんげん人参煮 ほうれん草のおひたし	カレーライス わかめ スープ 水菜サラダ フルーツ盛り合わせ
夕	ご飯 味噌汁 肉じゃが 山菜ともずく酢の物 鮭フライ レタスサラダ	ご飯 味噌汁 カレイ煮付 切り干大根とヒジキの炒 め煮	ご飯 わかめスープ チキンステーキ 人参グラッセ 水菜サラダ フライドポテト	ご飯 味噌汁 カスベ煮付 カボチャ煮 大根甘味噌 かけ マカロニツナサラダ	ご飯 シュウマイスープ 牛コロステーキ 餃子 ラーメンサラダ	ご飯 味噌汁 林檎 白菜のおひたし 大根と豚肉とオイスター炒	天丼 味噌汁 わさび漬け たくあん
	8	9	10	11	12	13	14
朝	ご飯 味噌汁 豚バラ炒 め 桃 もずく	ご飯 豆腐の味噌汁 ミートボール めかぶ 天カマの煮物 スクランブルエッグ	ご飯 スープ そば 煮豆 漬物 麻婆春雨	ごはん ニラ卵味噌汁 春雨炒め サバ味噌煮 うのはな	ご飯 味噌汁 ホッケ 煮物 白菜のおひたし	ご飯 スープ 鯖 煮豆 卵焼き 茄子煮 ウィンナー	ご飯 野菜スープ 麻婆春雨 白菜のおひた し
昼	ご飯 卵スープ 鶏ももの大根添え きゅうりサラダ ベーコン 炒め ブルーチェ パイン	ピラフ わかめスープ つくね ビーマン炒め キャベツおかかマヨ	ごはん 味噌汁 生姜焼 き 天カマ煮物 白菜のおひ たし	ごはん 豆腐の味噌汁 鶏の照り焼き リンゴ ほうれん草のおひたし サツマイモサラダ	ご飯 味噌汁 漬物 ササミカツ 大根サラダ	ご飯 味噌汁 オレンジ 鶏肉の煮物 ニラ玉 水菜きゅうり サラダ	混ぜご飯 そうめん 漬物 煮物
夕	ご飯 味噌汁 ネギ生姜焼き 大根と豚肉のオイスター 炒め 白菜のおひたし	ヒレカツ丼 味噌汁 もずく きゅうり酢の物 たくあん	ごはん 味噌汁 煮豆 もやしサラダ カツとじ	ご飯 味噌汁 ステーキ 里芋の鳥そぼろ煮 マカロニサラダ	ご飯 野菜とウィンナー スープ サバ じゃがいも 煮 水菜サラダ	おいなり 味噌汁 サンマ キャベツの昆布和え 高野豆腐	エビ天うどん ごはん 山芋の酢の物 漬物 煮豆
	15	16	17	18	19	20	21
朝	ご飯 なめこ汁 サバ ニラ玉炒め ところてん	ごはん 味噌汁 鯖 エリンギニラマヨポン炒め チキンサラダ	ごはん 味噌汁 ホッケ 茄子の炒め物 卵豆腐	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 サバ 煮豆 きゅうりサラ ダ	ごはん スープ 鯖 茄子煮物 漬物	ご飯 味噌汁 いり卵 ふきと天カマの煮物 きゅうりの酢の物	ごはん 中華スープ 卵焼き たくあん 小松菜のツナ和え
昼	オムライス スープ 福神漬け 牛肉しぐれ煮	ご飯 味噌汁 肉じゃが きゅうり酢の物 天カマの煮物	ご飯 味噌汁 オレンジ 白身フライ きんぴらごぼ う 水菜きゅうりサラダ	バターライス 漬物 ジンギスカン 南瓜サラダ スープ きゅうりの和え物	ご飯 味噌汁 肉豆腐 天カマの炒め物 入り卵 サラダ	ごはん 味噌汁 水菜サラ ダ 照り焼きチキン オレンジ	混ぜご飯 味噌汁 ニラの卵とじ 水菜サラダ ピーマンの肉詰め
夕	混ぜご飯 味噌汁 さつま 揚げ かき揚げ南瓜天 ウィン ナー もずく	ご飯 味噌汁 唐揚げ 煮物 水菜サラダ	ご飯 中華スープ カレイの煮つけ おでん 南瓜煮	ご飯 味噌汁 餃子 ポテトサラダ ほうれん草の胡麻和え	マイタゲご飯 味噌汁 焼きそば ところてん 南瓜サラダ	ごはん 味噌汁 サバ ポテトサラダ もずく	ごはん 味噌汁 すき焼き 卵焼き もやしの中華和え
	22	23	24	25	26	27	28
朝	ご飯 味噌汁 さんま 卵豆腐 めかぶ	ごはん 漬物 おでん お吸い物	ご飯 味噌汁 もずく 煮 豆 ハムエッグ	ごはん 味噌汁 カレイ煮つけ もずく 味キュウリ クリームコロッケ	ごはん 味噌汁 たくあん さば 大根の煮物	卵かゆ 梅干し 味噌汁 めぬき 煮物 サラダ	ご飯 味噌汁 さんま つけもの 天カマ煮物
昼	ごはん 味噌汁 サバ 玉ねぎ昆布和え 葱奴	ごはん 味噌汁 ホッケ きんぴらごぼう もやしサラダ	半ライス 焼きそば スー プ 春雨とチキンの和え物 餃子 わさび漬け	ミニきつねうどん 牛丼 わかめ酢 サラダ	ごはん みそラーメン 餃子 枝豆 きゅうりの酢の物	おいなり 煮豆 鯖 サラ ダ モズク	バターライス 野菜スープ 鶏肉と大根オイスター炒 め ポテトサラダ ほうれん草和え りんご
夕	ごはん かしわうどん カレイの唐揚げ ピーマンおかか	ごはん 中華サラダ 漬物 煮卵	他人丼 お吸い物 切干大根 煮豆 しば漬 け 茄子のポン酢和え	ご飯 味噌汁 なま酢 ハンバーグ マカロニサラ ダ	ごはん 味噌汁 煮魚 麻婆春雨 水菜サラダ	ごはん キノコ汁 ササミ カツ 行者ニンニク醤油漬け	ごはん 味噌汁 南瓜煮 切干大根 白身フライ煮と じ
	29	30					
朝	ごはん 味噌汁 サンマ 梅干し つけもの きんぴらごぼう	ごはん 中華サラダ 麻婆春雨 サラダ めかぶ カニカマ和え					
昼	ごはん 味噌汁 サバ 玉ねぎ昆布 葱奴	ひじきご飯 うどん 肉団 子 漬物 白菜のおひたし					
夕	ご飯 かしわうどん カレイの煮つけ ピーマンおかか	ごはん 中華スープ 茄子のフジッコ和え 高野豆腐 チキンサラダ 昆布巻き					
朝							
昼							
夕							

