

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
朝						ごはん 味噌汁 鯖 麻婆春雨 卵焼き 煮豆 サラダ	ごはん 味噌汁 ホッケ ほうれん草のおひたし ポテトサラダ トマト
昼						ごはん 味噌汁 サンマ 大根と豚肉のオイスター炒め 南瓜煮	ごはん ミネストローネ 照り焼きチキン 水菜サラダ 大根煮物
夕						ごはん 味噌汁 手羽元煮 フキと天カマ煮物 中華風サラダ	ごはん 味噌汁 ほうれん 草胡麻和え 鯖 コロッケ 煮豆
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ごはん 味噌汁 炒り卵 ポテトサラダ 鯖 煮豆	ごはん 味噌汁 鯖 煮豆 麻婆春雨 きんぴらごぼう 鯖	きんぴらごぼう 鯖 ほうれん草のおひたし ウィンナー もずく たくあん	ごはん スープ 鯖 煮豆 肉じゃが きんぴらごぼう	ごはん 味噌汁 ほうれん 草胡麻和え 胡瓜サラダ 鯖	ごはん コーンポタージュ 炒り卵 ミートボール チキンソテー	ごはん 味噌汁 胡瓜ハムサラダ フキ煮物 ソーセージ 煮豆
昼	ちらし寿司 お吸物 たるたるチキン フライドポテト マカロニサラダ みかん パイン	昆布相がご飯 卵スープ フルーツ盛り合わせ 胡瓜和え物 ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 カレイの 煮付 フキの煮物 白菜の おひたし 煮豆	ごはん ポトフ 麻婆茄子 餃子 サラダ 煮豆	お稲荷さん 味噌汁 からあげ サラダ ハンバーグ	ごはん 味噌汁 鯖 キムチ 切干大根 おでん	ごはん 味噌汁 白身フライ やサンあんかけ 茄子炒め トマトサラダ
夕	ごはん 刺身 お味噌汁 大根サラダ 照焼きチキン 切り干し大根	キーマカレー 卵スープ 水菜ツナサラダ フルー チェ 煮豆 たくあん	ごはん 卵スープ マカロニサラダ からあげ 天カマ煮物	ごはん スープ サラダ チーズささみフライ 照り焼きチキンフライ フキ煮物	ごはん スープ カボチャサラダ 大根煮物 齋コロシアキ 煮豆	ごはん 味噌汁 オムレツ フキとさつま揚げに煮付 長芋千切り 煮豆	ごはん 味噌汁 鯖鍋 サラダ 漬物 ブルーチェ
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ごはん 鯖 きのこ汁 煮豆 ミートボール カニカマの酢の物	きのご飯 すまし汁 白菜のおひたし ベーコンエッグ 大根の煮物	ごはん 味噌汁 サンマ トランプ チキンサラダ たくあん	おじや 味噌汁 ス克蘭 ブルエッグ サラダ 鶏肉の炒め物 煮豆	玉子サンド コーンスープ チキン野菜サラダ キウイ 大学芋	ごはん 味噌汁 ホッケ いんげんウィンナー炒め 物 卵焼き	ごはん 味噌汁 つみれの煮物 胡瓜サ ラダ 目玉焼き フルーチェ
昼	ごはん 味噌汁 カレイ煮 物 ロールキャベツ 茄子炒め	高菜ご飯 味噌汁 カレイ 煮付 煮物 マカロニサ ラダ トマト添え	のりごはん 味噌汁 白身フライ ちくわ天 昆布の佃煮 たくあん	たけのご飯 味噌汁 鯖 ほうれん草胡麻和え サラダ もずく	ごはん 味噌汁 照焼きチ キン 小松菜の煮ひたし きんぴらごぼう	チャーハン 卵スープ さんま もやしおひたし 南瓜サラダ 煮豆	豆ごはん 南瓜煮 鶏大根 チキンソテー 煮豆 たくあん
夕	焼きそば お好み焼き 胡瓜の浅漬け フルーツサラダ	ごはん コーンスープ メンチカツ マカロニサ ラダ オムレツ	ひき肉トマトパスタ ポトフ キャベツと林檎の サラダ	ごはん 味噌汁 鯖 ナスのみそ炒め 卵の花	キーマカレー フルーチェ 煮豆 南瓜の煮物 たくあん めかぶ	ごはん 味噌汁 フキ煮物 水菜サラダ ジンギスカ ン りんご	ごはん 味噌汁 肉野菜炒め ホッケ 南瓜サラダ
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ごはん 味噌汁 卵焼き おろしハンバーグ 大学芋 バナナヨーグルト	ごはん スープ 鯖 水菜和え物 天カマ炒め 物 卵焼き	ごはん コンポタージュ ハンバーグ ウィンナー 麻婆春雨 いんげん卵とじ	ごはん 味噌汁 みかん サラダ 鯖 煮豆 ソーセージ	ごはん みつそいる 鯖 ソーセージ きのこほうれん草玉子と じ	ごはん 餃子 卵スープ 鯖 南瓜煮 卵焼き	ごはん 味噌汁 フキ煮物 ニラ玉 エビ鶏ガラ炒め りんご
昼	ごはん 味噌汁 麻婆茄子 餃子 サラダ たくあん 煮豆	ごはん 味噌汁 麻婆春雨 餃子 サラダ たくあん	ごはん 味噌汁 チキンカ ツ ヒレカツ さつま揚げと里 芋の煮物 青梗菜と卵和 え	ごはん スープ 湯豆腐 からあげ 南瓜サラダ もずく	チャーハン スープ カスベ煮付 豆腐の肉み そかけ ほうれん草ツナ和 え	ごはん 味噌汁 肉じゃが コロッケ ほうれん草胡麻 和 たくあん 煮豆	おいなり 味噌汁 鯖 豆腐の肉みそかけ 漬物 水菜サラダ もずく
夕	ごはん 味噌汁 キャベツ とさつま揚げ炒め物 餃子 モロキュウ	ごはん 味噌汁 ジンギス カンのからあげ 胡瓜サ ラダ にまめ もずく	ごはん 煮込みうどん ベジタブルバター炒め ザンギ ジャーマンポテト	ごはん 味噌汁 高野豆腐 肉はさみ サンマ ほうれん草おひたし たくあん	ごはん 味噌汁 肉野菜炒 ポテトサラダ めかぶ たくあん 煮豆	ごはん 味噌汁 鯖 ネギ奴 たくあん めかぶ	ごはん 味噌汁 麻婆春雨 大根あんかけ 鯖 煮豆
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ごはん スープ 鯖 煮豆 南瓜煮 胡瓜カニカマも ずく たくあん	ごはん 味噌汁 鯖 チキンサラダ 煮豆 たくあん めかぶ	ごはん 味噌汁 さんま 小松菜とすり身の煮ひたし チキンナゲット サラダ	ごはん コーンスープ ミートボール ポテトサ ラダ レタス トマト添え	ごはん 大根の味噌汁 胡瓜とハムの和え物 こぶき芋 煮豆	ごはん ネギスープ 鯖の味噌煮 豚肉もやしポン酢炒め ポテトサラダ 湯豆腐	ごはん ミネストローネ 麻婆春雨 林檎 サラダ 煮豆
昼	鯖粥 味噌汁 餃子 ほうれん草ベーコン炒め 豆腐の肉みそかけ	ごはん お吸物 カレイ煮 付 ナス 南瓜天ぷら 水菜ツナサラダ	鯖ご飯 きつねうどん ジンギスカン 野菜サ ラダ バナナフルーチェ	昆布ご飯 味噌汁 鯖 大根と豚肉のオイス ター炒め すり身の高野豆腐詰め	エビピラフ 味噌煮込み うどん 鶏肉の照り焼き グリーンサラダ オレンジ ポテトグラ タン	ごはん わかめの味噌汁 カツとじ ヒジキ煮 もやしと胡瓜のナムル	肉うどん おにぎり エビ フライ 水菜サラダ たく あん 煮豆
夕	キーマカレー 味噌汁 鯖のムニエル 水菜のハムサラダ 人参のきんぴら	ごはん 味噌汁 ステーキ レタスサラダ もやしのナ ムル めかぶ たくあん	ごはん 味噌汁 からあげ 大根のみそかけ 茄子の炒め物	ごはん ニンニクスープ カツレツ キャベツサ ラダ もずく 煮豆 たくあん	ごはん 味噌汁 てんぷら たくあん チキンサラダ 煮豆	ごはん 味噌汁 キャベツのうまだれ 鶏肉の煮物 煮豆 たくあん	ごはん ポトフ カニカマ サ ラダ 大根煮物 煮豆
	31						
朝	ごはん スープ 鯖 ウィンナー ほうれん草の胡麻和え 春雨サラダ						
昼	玉子丼 味噌汁 八宝菜 たくわん 煮豆 サラダ						
夕	ごはん スープ 刺身 めかぶ 南瓜煮 煮豆						