

グループホームアウル登別館 山ユニット 3月献立表

	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	
朝		ご飯 ショウタンスープ ミートボール ひじき煮 漬物	ご飯 味噌汁 肉じゃが シュウマイ マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 サバの塩焼き 卵焼き ほうれん草のおかか和え 長芋おろし	ご飯 コーンスープ サバの麹漬け焼き 揚げナスのみぞれかけ ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 鮭のムニエル 根菜の煮物 フルーツヨーグルト	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ 大根とベーコン炒め煮 煮豆	
	昼	ご飯 味噌汁 サバと大根煮物 鶏の唐揚げ 豆腐サラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉と玉ねぎの炒め煮 ニンジン漬け 花豆の煮豆	生ちらし ハマグリのお吸い物 ポテトサラダ 手羽先の簡単酢煮	お弁当 ・寿司とから揚げ弁当	オムライス コンソメスープ キャベツのクリーム煮 フルーツポンチ	ご飯 ポトフ タラのムニエル キャベツサラダ 大学いも	
		タ	ご飯 味噌汁 豚肉とキャベツの甘酢炒め シーフードときのこの卵とじ 煮豆	ご飯 味噌汁 サバのから揚げ もやしのナムル カボチャ甘煮	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ甘酢あんか け 豚バラとナスの味噌炒め ハム卵サラダ	舞茸ご飯 味噌汁 チンゲン菜とちくわの炒め 物 鮭塩焼き マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 カレーの煮付け おから 大根とさつま揚げの煮物	ご飯 中華スープ ハンバーグ わかめときゅうりの酢の物 ほうれん草ときのこのパ ター炒め
	7	8	9	10	11	12	13	
朝	ご飯 味噌汁 鯖のみりん焼き きんぴらごぼう ひじき煮	ご飯 味噌汁 かぼちゃコロッケ ほうれん草のおかか和え ハム入り野菜サラダ	ご飯 味噌汁 塩サバ焼 シュウマイ ポテトサラダ もやしちくわナムル	ご飯 味噌汁 ホッケのみりん焼き 大根おろし ほうれん草とベーコンの炒 め物	ご飯 味噌汁 肉団子 汐くるみ 塩サバ焼 ハムキャベツサラダ	ご飯 味噌汁 ニラのたまごとじ ブロッコリーとシーチキンの 和え物 ウインナー炒め	ご飯 味噌汁 目玉焼き 肉じゃが マカロニサラダ	
	昼	鮭ご飯 味噌汁 あんかけ焼きそば 大豆の煮物 きゅうりの酢の物	ご飯 味噌汁 カスベの煮物 おでん みかんとりんごのフルー チェ	三色丼 味噌汁 大根とバラ肉の煮物 わかめときゅうりの酢の物	ご飯 チキンスープ ブルコギ たまごサラダ なます みかん	しそ昆布ご飯 天ぷらそば いんげんの胡麻和え イチゴヨーグルト	ハヤシライス 野菜スープ たまご焼き かぼちゃの煮物	ご飯 味噌汁 揚げ豆腐 きゅうりの酢の物 トマトとレタスのサラダ
		タ	ご飯 味噌汁 ししゃもの天ぷら あんかけ豆腐 コールスローサラダ	ご飯 南瓜シチュー カレーの煮付け ニンジン漬け サラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉甘酢かけ フキとサバ缶の煮物 ほうれん草ともやしのおひ たし	ご飯 味噌汁 鶏から揚げ フライドポテ もずく酢 イカマヨサラダ	ご飯 味噌汁 鯖のムニエル野菜あんかけ かぼちゃのサラダ 煮豆	ご飯 味噌汁 サバのマリネ いんげんと白滝の胡麻和え ハムとキャベツとコーンの コールスローとトマト
	14	15	16	17	18	19	20	
朝	ご飯 味噌汁 チキンカツ フキと天カマの煮物 野菜サラダ べつたら漬け フルーチェ	ご飯 味噌汁 サバの味噌煮 ウインナーケチャップ炒め ほうれん草の胡麻和え	ご飯 コーンスープ 目玉焼き 野菜豆煮 シソ巻き味噌 漬物	ご飯 味噌汁 鯖焼き 揚げナス コールスロー	ご飯 味噌汁 卵とシーフードのチリソース 煮 ほうれん草・ちくわ・シーチ キンのナムル しめ鯖	ご飯 味噌汁 赤魚の麹焼き 温奴 根菜の煮物	オムライス スープ ピーマン・ウインナー炒め 野菜のごった煮 イチゴのフルーチェ	
	昼	にゅう麺 人参とアスパラの天ぷら 肉団子のケチャップ煮 オレンジ	ご飯 味噌汁 手羽の簡単酢煮 ブロッコリーと玉ねぎのサラ ダ わかめときゅうりの酢の物	ご飯 味噌汁 サバの竜田揚げ もやしのナムル 厚焼き玉子	キーマカレー 味噌汁 インゲンの胡麻和え みかん	生寿司 お吸い物 から揚げ ミートスパゲティ フルーツポンチ	ご飯 味噌汁 カレーライス ウインナーとピーマンのトマ ト炒め ほうれん草の胡麻和え りんご	ご飯 具だくさん汁 卵焼き 鶏唐揚げ もやしのナムル
		タ	天丼 つみれ汁 肉じゃが きゅうりとカニカマの酢の物	ご飯 味噌汁 サバ塩焼き ミートボールケチャップ煮 ナムル	ご飯 味噌汁 にんじんシリシリ ロールキャベツポタージュ 煮 野菜豆ごった煮	ご飯 味噌汁 揚げ豆腐焼き ほうれん草のなめ茸和え カボチャ甘煮	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 野菜入り豆腐ハンバーグ インゲンの胡麻和え	ご飯 味噌汁 豚肉とナスの味噌炒め サバ麹焼き 天カマと大根の煮物
	21	22	23	24	25	26	27	
朝	ご飯 味噌汁 赤魚みりん焼き 白菜とベーコンのうま和え 卵焼き	ご飯 ワカメスープ エビフライ ロールキャベツ スクランブルエッグ きゅうりの酢の物	ご飯 味噌汁 目玉焼き・生ハム添え 白菜のなめ茸シーチキン和 え もずく	ご飯 コーンスープ 焼きサバ 肉じゃが 汐くるみ	ご飯 味噌汁 ミートボール・ピーマントマト 煮 卵焼き 煮物	ご飯 味噌汁 いんげんの胡麻和え ごぼう天 サバ焼	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 昆布巻き 肉だんご ブロッコリーとポテトサラダ	
	昼	ご飯 にゅう麺 色とりどり野菜オイスター炒 め かぼちゃ甘煮 キウイ	ご飯 きつねうどん キャベツのせじんぎスカン ジャーマンポテト	ご飯 味噌汁 肉豆腐 サバ西京焼き キャベツとハムのサラダ	ご飯 味噌汁 エビフライ・ささ身フライ 野菜たっぷりサラダ シソ味噌・サケフレーク	お粥・ほうれん草入り 味噌汁 鶏唐揚げ 煮物 きゅうりとワカメの酢の物	のりまき・いなりずし 味噌汁 厚焼き玉子 ポテトサラダ・レタス	ご飯 味噌汁 大根と豚肉のうま煮 ホッケ焼き ナスとピーマンの味噌炒め
		タ	ご飯 味噌汁 鶏肉と大根バターマヨポン 煮 じゃがいもとウインナーのコン ソメ炒め ブロッコリー・レタス・シーチ キンの炒め物	ひじきの炊き込みご飯 味噌汁 赤魚みりん焼き 味噌田楽・大葉のせ	ご飯 味噌汁 鶏肉卵とじ 玉ねぎ・ごぼう天ぷら 大根おろし添え	わかめご飯 味噌汁 宗八の煮つけ カニクリームコロッケ ほうれん草のおひたし	ご飯 味噌汁 ささ身肉の卵とじ 根菜の煮物 かつおにんにく	ご飯 味噌汁 豚肉生姜焼き えのき卵とじ 中華春雨サラダ
	28	29	30	31				
朝	ご飯 シチュー 焼き鮭 煮豆 なめ茸豆腐	ご飯 味噌汁 焼き魚 かぼちゃのいとこ煮 もずく	ご飯 コーンスープ 揚げナス 汐くるみ テリヤキミートボール カボチャサラダ	ご飯 味噌汁 目玉焼き 赤ウインナー炒め シュウマイ 切り干し大根				
	昼	黒豆ご飯 味噌汁 手羽先のポン酢煮 ほうれん草シーチキン和え りんご	ご飯 味噌汁 揚げ豆腐・野菜あんかけ 根菜煮物 みかん	ご飯 味噌汁 鶏肉トマト煮 大根のオイスター炒め キャベツの卵とじ	ハヤシライス 和風野菜スープ チョレギサラダ フルーツポンチ			
		タ	枝豆ご飯 味噌汁 エビフライ・レタスオレンジ 添え 大根と豚肉のコンソメ煮 いとこ煮	ご飯 味噌汁 タラ西京焼き 鶏肉煮物 納豆	ご飯 ショウタンスープ 鶏肉胡麻醤油炒め ウインナーとミックスベジタ ブルのコンソメ炒め フルーチェ	ご飯 味噌汁 豚肉とキャベツのポン酢炒 め 大根とシーチキンの煮物 キムチと魚肉ソーセージの 胡麻マヨ和え		