

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	4	5	6
朝		ご飯・みそ汁 焼き魚(サバ) 野沢の煮物 おから	ご飯・みそ汁 ウインナー スクランブルエッグ 白和え きんぴらごぼう	ご飯・みそ汁 鶏手羽先中の煮物 じゃがいもとえりんぎのケ チャップ炒め	ご飯・みそ汁 すり身と天かまの煮物 煮玉子 水菜サラダ	ご飯・わかめスープ 豆腐の中華煮 厚焼き玉子 小松菜のにびだし	ご飯・みそ汁 ロールキャベツ サバの味噌 ほうれん草の胡麻和え ポテトサラダ
昼		ご飯・みそ汁 手羽先のカンタンス煮 野菜の煮物 かぼたやの甘煮	ご飯・みそ汁 キャベツとひき肉炒め キャベツとさつま揚げの煮 物 きゅうりの酢の物	ちらし寿司 はまぐりのお吸い物 エビフライ ハンバーグ 生野菜サラダ	お弁当	ご飯 カレーうどん 煮物 つなとコーンのサラダ	ご飯・みそ汁 豆腐ハンバーグ 厚焼き玉子 ぶたの生姜焼き
夕		ご飯・みそ汁 かつとじ 天かまとふきの煮物 春雨サラダ	ご飯・みそ汁 ミートボールときのこのト マト煮 とりと大根の煮物 小松菜の煮物	ご飯・中華スープ おでん 豚ともやしのみそ炒め タラもサラダ	ご飯・みそ汁 チンジャオロース エビチリ イタリアンサラダ	ご飯・みそ汁 ハンバーグ スパゲッティ マカロニサラダ	カレーライス 卵スープ 煮物 春雨サラダ
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ご飯・みそ汁 根菜の煮物 グラタン レタスとカニカマのサラダ	ご飯・みそ汁 サツマイモのレモン煮 ウインナーとピーマンの炒 めもの 人参のナムル	ご飯・みそ汁 さんまの塩焼き 小松菜のにびだし 冷奴	ご飯・シチュー 親子煮 カルボナーラ風スクランブ ルエッグ 切り干し大根	ご飯・みそ汁 とりとキャベツの炒めもの 卵和え きんぴらごぼう	ご飯・みそ汁 ナスのにびだし 豆と野菜のごった煮 ホーレンソウサラダ	ご飯・みそ汁 さんまの塩焼き 厚焼き玉子 フルーチェ
昼	ご飯・みそ汁 からあげ ひじきに 春雨サラダ	ご飯・てんぷらそば 豚のしょうがやき きむちいりポテトサラダ オレンジ	ゆかりおむすび しおらーめん さばのしおやき りんご	ご飯・みそ汁 白身フライ マーボー豆腐 酢の物	ご飯・みそ汁 豚肉と厚揚げの炒めもの 卵和え ほうれん草 揚げ出し豆腐	ご飯・みそ汁 ウインナーとブロッコリー 炒め 卵ごとカボチャサラダ 枝豆入り卵の花	ご飯・みそ汁 肉と野菜炒め 天かまとごうや豆腐の煮 物 きんぴらごぼう
夕	ご飯・コンソメスープ にくじゃが きんぴらごぼう ブロッコリーとりんごさらだ	ご飯・みそ汁 かすべの天ぷら ほうれん草の胡麻和え りんごさらだ	ご飯・みそ汁 サツマイモの天ぷら ひじきに たまごさらだ	ご飯・みにうどん チーズタッカルビ すりみあげ かぼちゃの煮物	ご飯・ギョーザスープ チキンと野菜のトマト煮 インゲンの胡麻和え ナスのおろし煮	ご飯・みそ汁 みりんやき にくじゃが ほうれん草の胡麻和え	ご飯・みそ汁 鶏肉のトマト煮 筑前煮 カボチャサラダ
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ご飯・みそ汁 サバの味噌煮 ブルコギ サラダ	ご飯・みそ汁 肉じゃが ほうれん草の胡麻和え フルーチェ	ご飯・みそ汁 里芋と鶏肉の煮物 ロールキャベツ 酢の物	ご飯・みそ汁 かます塩焼き うのはな うのはな こまつなのおひたし	ご飯・みそ汁 鶏肉のトマト煮 うのはな いんげんのごま和え	ご飯・みそ汁 たら塩焼き ナスのピリ辛炒め オクラかつおあえ	ご飯・みそ汁 厚焼き玉子 サバの味噌煮 カボチャサラダ
昼	赤飯・七草スープ タラ西京漬け リンゴサラダ ナガイモオクラのポン酢 あえ	ご飯・みそ汁 さばのしおやき ひじきに ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 さんまの塩焼き 酢豚 カボチャサラダ	ご飯・みそ汁 おでん あげ豆腐 マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 さんまの塩焼き 根菜の煮物 イタリアンサラダ	ご飯・みそ汁 豚肉のしょうゆに きゅうりとはむのさらだ	ご飯・みそ汁 チンジャオロース エビチリ ごぼうサラダ
夕	ご飯・餃子スープ たけのこのぶたきむち 天かま・ふき・しらたきの煮 物 野菜サラダ	ご飯・ほうれん草と卵の スープ 筑前煮 もずくときゅうりのすのもの トマトかぶれーゼ	ご飯・みそ汁 ジンギスカン 根菜と大根の煮物 モズクときゅうりあえ	ご飯・中華スープ 親子煮 切り干し大根 ほうれん草のおひたし	ご飯・みそ汁 かつとじ 肉と野菜炒め ブロッコリーとりんごサラダ	ご飯・みそ汁 高野豆腐とてんかまの煮 物 からあげ 野菜サラダ	ご飯・わかめスープ ロールキャベツトマト煮 ふるふき大根 豆腐ハンバーグ
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ご飯・みそ汁 ひじき煮 鶏肉のトマト煮	ご飯・みそ汁 スパニッシュオムレツ ブロッコリーのチーズ焼き トマトと玉ねぎのマリネ	ご飯・みそ汁 ロールキャベツ 鶏肉と玉ねぎの炒め ひじき	ご飯・みそ汁 さんまの塩焼き 白菜と紅しょうががあえ 小松菜のお浸し	ご飯・みそ汁 ウインナーグラタン きんぴらごぼう みかん	ご飯・みそ汁 さんまめかづけ さつま揚げの煮物 いんげんのごま和え	ご飯・みそ汁 玉子焼き 豆腐ハンバーグ いんげんのおひたし
昼	豆ごはん・みそ汁 肉団子甘酢あんかけ 白菜のシーチキン和え ワカサギのつくだに	ご飯・みそ汁 肉と野菜炒め スパゲッティ うのはな	ご飯・みそ汁 白身フライ きゅうりとわかめの和え物 豆腐あんかけ	ご飯・コンソメスープ ヤンニョムキムチ さつまいもの甘煮 小松菜の煮びたし	ご飯・みそ汁 鮭のムニエル 白菜とブロッコリーのク リーム煮 りんごサラダ	ご飯・みそ汁 鶏肉と野菜の炒め物 さつまいもの天ぷら かぼちゃの煮物	ご飯・みそ汁 ホイコーロー ひじきの煮物 マカロニグラタン
夕	ご飯・みそ汁 カレイの煮つけ ほうれん草のごま和え かぼちゃの甘煮	ご飯・みそ汁 ハンバーグ 根菜煮 マカロニサラダ	ご飯・わかめスープ サバの味噌煮 肉じゃが ほうれん草のごま和え	ご飯・みそ汁 チンジャオロース 根菜煮 いんげんの胡麻和え	ご飯・みそ汁 カレイの煮つけ ポテトミートグラタン ほうれん草のごま和え	ご飯・みそ汁 鶏となすの炒め物 小松菜の卵とじ ニンニク入りナポリタン	なまずし うどん
	28	29	30	31			
朝	ご飯・みそ汁 さんまの塩焼き 厚焼き玉子 フルーチェ	ご飯・みそ汁 サバ塩焼き つくだに	ご飯・みそ汁 魚西京焼き うのはな 玉子焼き	ご飯・みそ汁 ハンバーグ ひじき煮 オクラのおかか和え			
昼	ご飯・みそ汁 なすのみそ炒め ひき肉とじゃがいもの煮物 ひじきの煮物	ご飯・みそ汁 野菜炒め カツオニンニク きゅうりの酢の物	ご飯・みそ汁 キャベツとさつま揚げの炒 め煮 ブルコギ 小松菜のなめたけ和え	冷や麦 うなぎ すり身のしょうがやき すりみのひじきやき フルーチェ			
夕	ご飯・みそ汁 ハンバーグ スパゲッティ イタリアンサラダ	ご飯・みそ汁 なすの煮びたし 豚とキャベツのうまだれ和 え ブロッコリーとりんごサラダ	ご飯・みそ汁 鶏肉のさっぱり煮 揚げ豆腐のあんかけ煮 かぼちゃに	ご飯・みそ汁 肉じゃが チンゲン菜とシーフードの 中華に もやしときゅうりののなむ る			