

グループホームアウル登別館 5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
朝							ご飯・みそ汁 鶏肉と玉ねぎの炒め物 黒豆 つけもの きゅうりのあえもの
昼							ご飯・みそ汁 手羽先煮込み 玉子焼き ウインナー フルーチェ
タ							豆ごはん・みそ汁 さんまの塩焼き 酢どり だいがくいも 春雨サラダ
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ご飯・みそ汁 鮭の塩焼き 厚焼き玉子 納豆 塩辛	ご飯・みそ汁 肉豆腐 だし巻き玉子 ゴボウサラダ ほうれん草の胡麻和え	ご飯・みそ汁 鶏肉と玉ねぎのトマト煮 煮豆 きゅうりと水菜和え物	ご飯・みそ汁 豚の卵とじ かぼちゃのいとこ煮 水菜とトマトのサラダ	ご飯・みそ汁 ホッケ塩こうじ漬け 根菜煮 インゲンの胡麻和え	ご飯・みそ汁 ベーコンハム入り厚焼き ナスの肉味噌炒め 煮豆	ご飯・みそ汁 ハンバーグ ほうれん草のかつを和え 黒豆 フルーツ
昼	ご飯・みそ汁 トマト煮 サバの塩焼き 野菜サラダ	枝豆ご飯・みそ汁 サーロインステーキ すり身の高野豆腐はさめコン ソメに ポテトサラダ	ご飯・玉子スープ 野菜のクリーム煮 かぼちゃさらだ もやしとキュウリのなむる	ご飯・みそ汁 豆腐ハンバーグ ナスの味噌炒め ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 からあげ 大根とさつま揚げの煮物 白菜のおひたし	枝豆ご飯・みそ汁 豚の生姜焼き かぼちゃのいとこに	いなりずし・みそ汁 ひじきの煮物 白身魚フリッター ポテトサラダ
タ	ご飯・みそ汁 あじのフライ ふきと里芋の煮物 ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 肉のトマト煮込み ロールキャベツのトマト煮込み フルーチェ サラダ	ご飯・みそ汁 すき焼き肉豆腐 茄子の味噌炒め ブロッコリーとリンゴのサラダ	ご飯・ワカメスープ サバの味噌煮 おでん ほうれん草のお浸し	ご飯・水餃子スープ 鮭 豆腐ハンバーグ 茄子とピーマンの味噌炒め	ご飯・みそ汁 豚肉とキャベツの甘酢炒め しらたきとシーチキンのバター ポン炒め しめさばとしんたまねぎわかめ の酢の物	ご飯・みそ汁 ロールキャベツ 豚肉と大根の炒めもの きんぴらごぼう
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯・みそ汁 サバの塩焼き ゴボウとひき肉の煮物 玉子サラダ	ご飯・みそ汁 鮭のみそ漬 シーフードあんかけシュウマイ チーズマカロニサラダ	ご飯・みそ汁 焼き魚(サバ) ほうれん草の胡麻和え 煮豆 つけもの	ご飯・みそ汁 鶏肉玉子とじ サツマイモ甘煮 野菜サラダ	ご飯・みそ汁 サバの塩焼き 玉子焼き 大豆 煮物	ご飯・みそ汁 おでん かぼちゃのクリーム煮 ハンバーグトマト煮込み	ご飯・みそ汁 焼き魚(ほっけい) だし巻き玉子 ほうれん草の胡麻和え
昼	ご飯・みそ汁 鶏肉と玉ねぎの炒めもの ニラとしめじの卵とじ いもとベーコン炒め	炊き込みご飯・すまし汁 赤魚の煮つけ 小松菜のにびだし	おかゆ・みそ汁 肉じゃが ロールキャベツ もやしのナムル	ご飯・みそ汁 エビフライ 野菜豆ごった煮 人参ナムル	ご飯・みそ汁 ころろとまとソーす サツマイモサラダ ナムル	ご飯・かぼちゃのシュチュール ミートボール 豚肉とキャベツさっぱり 春雨サラダ	ご飯・みそ汁 揚げ豆腐 高野豆腐のすりみはさめ もやしのナムル
タ	カレーライス コンスープ 煮物 ラーメンサラダ	ご飯・中華スープ やんによむちきん チンゲン菜炒め 春雨サラダ	チャーハン・みそ汁 水餃子 チーズタッカルビ ちよれぎサラダ	ご飯・みそ汁 キャベツとさつま揚げの炒め 物 照り焼きチキン ワカメのサラダ	ご飯・みそ汁 かすべいの煮つけ とりとなすの甘酢あん ふきと大根の煮物	ご飯 ちくわときゅうりの中華和え 肉と野菜炒め	ご飯・みそ汁 ほっけ焼き 豚肉ときんぴら炒め かぼちゃとブロッコリーのサラ ダ
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ご飯・みそ汁 焼き魚(鮭) もやしの炒めもの もずく	ご飯・みそ汁 あさりとにんにくの芽炒め つけもの 揚げ豆腐	ご飯・みそ汁 ほっけ ひじきに ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 厚焼き玉子 根菜の煮物 もずく ゴボウサラダ	ご飯・もずくすーぷ 大根と豚バラのバターしょうゆ 炒め おろし豆腐ハンバーグ トマトのしょうがさらだ	ご飯・みそ汁 厚焼き玉子 さんまの塩焼き ゴボウサラダ にまめ	ご飯・ワカメスープ キャベツとサバの炒めもの タケノコとちくわの煮物 ポテトサラダ つけもの
昼	ご飯・みそ汁 肉と野菜炒め 天かまと高野豆腐の煮物 フルーチェ	ご飯・みそ汁 にくじゃが 豆腐ハンバーグ 白菜のおひたし	フレンチトースト コンスープ 手羽先煮 トマトサラダ	ご飯・みそ汁 かつとじ ピーマン他のやさいとじ かぼちゃの甘煮	ご飯・みそ汁 からあげ 野菜サラダ 人参の酢の物 フルーチェ	ご飯・みそ汁 酢豚 揚げ出し豆腐 ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 野菜炒め 白身フリッター もずくときゅうりの酢のもの
タ	ご飯・みそ汁 かつとじ 根菜の煮物 ラーメンサラダ	枝豆ご飯・みそ汁 サーロインステーキ すり身の高野豆腐はさめコン ソメに ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 たら西京焼き 酢豚 マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 豚の生姜焼き ちくわとピーマンのきんぴら サツマイモサラダ トマト	ご飯・みそ汁 ほっけのおろしソース煮 ふきとたけのこ	ご飯・みそ汁 照り焼きチキン 里芋の煮物 オニオンサラダ	ご飯・中華スープ シュチュール ハンバーグ 玉子サラダ レタス 小魚のつくだに
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ご飯・みそ汁 揚げ豆腐 しいたけこんぶ スパゲティーサラダ	ご飯・みそ汁 さんまの塩焼き 厚焼き玉子 ゴボウサラダ フルーチェ	高菜ご飯・みそ汁 ウインナー 目玉焼き ブロッコリー卵入り ほうれんそうなめたけ和え	ご飯・みそ汁 サバの塩焼き キャベツとさつま揚げの炒め 玉子焼き つけもの	ご飯・コンスープ ハッシュドポテト だし巻きたまご ウインナーとピーマンのケ チャップ炒め	ご飯・コンスープ 牛しぐれに 目玉焼き にまめ つけもの 果物	ご飯・みそ汁 焼き魚 だし巻き玉子 長いもおろし
昼	ご飯・お吸い物 てり焼きチキン わかめときゅうりの酢の物 サツマイモサラダ	ご飯・みそ汁 イワシのから揚げ 煮物 マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 コロコロステーキ たけのこの煮物 トマトのサラダ	ご飯・みそ汁 生姜焼き ポテトチーズ焼き ポテトサラダ	いなり・まきずし・みそ汁 肉団子の酢豚風 コロッケ ナムル	ご飯・みそ汁 にじんと天かま大根の煮物 冷やした中華 ほうれん草の胡麻和え	ご飯・みそ汁 白身魚フライ いかの酢味噌和え 高野豆腐のすり身
タ	ご飯・みそ汁 チキン南蛮 白菜とベーコンのコンソメ煮 レタスと豆のサラダ	ご飯・みそ汁 肉と野菜炒め 根菜の煮物 マッシュポテト イタリアンサラダ	ご飯・みそ汁 あげのたまごとじ 茄子とウインナーのオイスター 炒め	ご飯・みそ汁 豚肉と野菜のうま煮 さつまいもとゴボウのきんぴら 玉子とブロッコリーサラダ	ご飯・みそ汁 大根とチキンの煮物 かぼちゃとさつま辛甘煮 イタリアンサラダ	ご飯・みそ汁 タラの揚煮のべにしょうがのす り身焼き 里芋の煮物 トマトのうまねぎだれ	ご飯・みそ汁 生姜焼き かぼちゃの甘煮 煮豆 サラダ
	30	31					
朝	ご飯・みそ汁 鮭塩焼き キャベツ人参きのこ玉子とじ ゴボウサラダ	ご飯・みそ汁 卵焼き ロールキャベツ しいたけ昆布 白身魚のフリッター					
昼	ご飯・みそ汁 そぼろ肉じゃが 鮭のポン酢チーズ焼き ピーマンのおかか和え	ご飯・みそ汁 牛ブルコギ きゅうりとツナのサラダ 豆腐ハンバーグ					
タ	ご飯・みそ汁 チーズダッカルビ 白菜ときのこのコンソメ煮 ごまだれ大根サラダ	2色丼 水餃子の中華スープ 春雨サラダ カボチャの煮付け					