

グループホームアウル登別館 山ユニット 4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
朝						ご飯 味噌汁 鯖の西京焼き 茄子の煮びたし カラフルサラダ	ご飯 舞茸スープ さんまと大根煮 春雨と野菜の炒め物 フルーツポンチ
昼						お好み焼き 味噌汁 大根の漬物 桜餅	ご飯 ミニきつねうどん 鶏の照り焼き 白菜のおひたし かぼちゃの塩煮
夕						ご飯 味噌汁 唐揚げ大根おろしソース かけ 五目白和え 大根の酢味噌煮	ご飯 味噌汁 ギョーザ トマトの中華風サラダ きゅうりの酢の物
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯 味噌汁 鯖の西京焼き ふきの油炒め物 ジャーマンソーセージ	ご飯 味噌汁 鮭の酒蒸し トマトとチーズのオープン オムレツ もずくときゅうりの酢の物	ご飯 味噌汁 赤魚の塩焼き 白滝の炒め煮物 さっぱりキャベツ漬物	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き ほうれん草のバター炒め 物 たくあん	ご飯 味噌汁 ホッケのみそ漬け 白菜のお浸し 筑前煮	ご飯 味噌汁 たっぷりキノコの炒め煮物 アスパラの煮びたし 鮭のホワイトソース添え	ご飯 味噌汁 鶏肉と野菜のオイスター 炒めならのたまごとじ きゅうりの漬物
昼	ご飯 たまごスープ チンジャオロース 餃子 イチゴフルーチェ	いなり寿司 味噌汁 焼きそば かぶの漬物	ご飯 シチュー ヒレカツ イタリアンサラダ コチュウジャンと野菜たっ ぷり炒めもの	ご飯 味噌汁 茄子の甘酢あんかけ マカロニサラダ 根菜とすりみの煮物	しそご飯 天ぷら入り冷むぎ 里芋とてんかまの煮物 みかんヨーグルト	寿司 味噌汁	昆布ご飯 しょうゆラーメン きんぴらごぼう ハムのサラダ巻き みかん
夕	ご飯 味噌汁 鶏肉の中華あんかけ かぼちゃの煮物 もやしときゅうりのサラダ	ご飯 ショウタンスープ ホイコーロ 豆とレタスのサラダ きゅうりの浅漬け	ご飯 わかめスープ 肉団子のクリーム煮 天かまとキャベツ煮物 かぼちゃのサラダ	ご飯 味噌汁 鶏のニンニク焼き 小松菜のゴマ油炒め物 レタスのサラダ カツオのタタキ	ご飯 ほうれん草とベーコンのシ チュー ザンギ マッシュポテト うの花	炊き込みご飯 中華スープ 鶏肉と茄子のトマト煮 ほうれん草の白和え	ご飯 味噌汁 ピーマンと牛バラ炒め もやしとハムのナムル ひじきと揚げの煮物
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯 味噌汁 塩鮭 肉じゃが ほうれん草のカラフルソ テー	ご飯 味噌汁 目玉焼き 豚のソテー ごぼうサラダ たくあん	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 小松菜のたまごとじ ミートボールとブロッコリー の甘辛炒め	雑炊 味噌汁 かぼちゃのグラッセ ほうれん草の胡麻和え みかん	ご飯 味噌汁 納豆 しゅうまい ツナサラダ	ご飯 味噌汁 鯖のみそ焼き 白菜と肉団子のあんかけ キャベツの漬物 黒豆	ご飯 味噌汁 たらこ ホッケ焼き きんぴらごぼう
昼	納豆チャーハン わかめスープ 豆たっぷりサラダ ひじきの煮物	ご飯 味噌汁 赤魚焼き 坦々ゴマ野菜鍋 桃のヨーグルトかけ	オムライス わかめスープ 手羽大根煮 野菜サラダ	ご飯 ショウタンスープ 肉団子のトマト煮込み 豚バラの味噌炒め ポテトサラダ	醤油チャーシューラーメン 焼きめし ふきと天ぷらの煮物	昆布ご飯 エビ天ぷらうどん 鶏しんじょうのネギ塩焼き	ご飯 味噌汁 かまぼこといんげんの煮 物 茄子と豚肉の甘酢あ んかけ梨ヨーグルト
夕	ご飯 味噌汁 カレイの唐揚げ 肉豆腐 きゅうりの酢の物	ご飯 味噌汁 肉じゃが ほうれん草のお浸し 揚げとふきの煮物	ご飯 味噌汁 かぶと豚バラの炒め物 鶏しんじょうの白菜煮 ブロッコリーとトマトのサラ ダ	ご飯 味噌汁 チキンカツ ふきと白滝の炒め物 切干大根	ご飯 キムチ鍋 タラの西京焼き きゅうりの浅漬け いちごフルーチェ	ご飯 コンソメスープ 鶏とアスパラのおろしソース 掛け ジャガイモバター焼き ごぼうとちくわのサラダ	ご飯 味噌汁 アジフライ 酢豚 さつま揚げとふきの煮物 トマトとレタスのサラダ
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯 味噌汁 塩鮭焼き 人参と天ぷらの炒め物 ツナサラダ	ご飯 味噌汁 卵と天かまの煮物 レンコンのはさみ揚げ ちくわのたまごとじ	ご飯 卵スープ タラの西京焼き カラフル炒め マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 目玉焼き 切干大根 菜の花のお浸し	ご飯 野菜たっぷりスープ 牛肉のしぐれ煮 ウインナー玉ねぎ炒め きゅうりと昆布の漬物	ご飯 味噌汁 ミートオムレツ たけのこと天ぷらの炒め 金時豆	ご飯 味噌汁 鯖のみそ煮 ブロッコリーと魚肉ソーセ ージカレー炒め 胡瓜とかにかまの中華サ ラダ
昼	ご飯 味噌汁 焼きそば れんこんのきんぴら かぼちゃサラダ	ご飯 味噌汁 宗八カレイの唐揚げ ふきとてんかまのみそ煮 キャベツのお浸し	昆布ご飯 ほたて卵スー プ スタミナザンギ レタスサラダ 黒豆	オムライス 味噌汁 もやしときゅうりの酢の物 トマトサラダ	ご飯 味噌汁 ザンギ ほうれん草と白滝の卵とじ トマトサラダ	昆布ご飯 わかめスープ あんかけ焼きそば なすとはんぺんのみそ煮	いなり寿司 かき揚げうどん 水菜のオーロラサラダ
夕	ご飯 味噌汁 キャベツとかまぼこの煮物 ポテトグラタン きゅうりとキャベツのオー ロラサラダ	カレーライス 春雨スー プ サツマイモ甘煮 黄桃のヨーグルトかけ	ご飯 味噌汁 チキンカツ大根おろしソース ごぼうサラダ 冷ややっこ	ご飯 味噌汁 赤魚のみりん干し イカと大根の煮ころがし レタスと豆のサラダ	ご飯 味噌汁 焼きホッケ 肉団子と白菜煮 きゅうりともずく酢 マンゴープリン	ご飯 味噌汁 ブルコギ しらたきいんげんの煮物 レタスとハムサラダ	ご飯 シチュー サツマイモの煮物 ツナとコーンのサラダ
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯 味噌汁 きゅうりとキャベツのサラ ダ かぼちゃグラタン ミートボールのケチャップ 炒め	パン コーンスープ ソーセージと玉ねぎの炒 め物 ごぼうサラダ	ご飯 味噌汁 カニクリームコロッケのあ んかけ添え 切干大根 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 高野豆腐のすり身煮 大根と人参の煮物 もずく酢	ご飯 味噌汁 ベーコンスクランブルエッ グ 鮭焼き 漬物	ご飯 味噌汁 鯖のみりん焼き きゅうりの甘酢酢 豚ひき肉五目野菜炒め	ご飯 塩ラーメン 茄子とウインナーの炒め 物 わかめとアラスカの酢 の物
昼	ご飯 味噌汁 チーズカツ さば大根 キャベツの漬物 ももヨーグルト	ご飯 味噌汁 鮭のムニエル 切干大根 バナナ マンゴープリン	いなり寿司 コンソメスープ ミートスパゲッティ 漬物	ご飯 温うどん ブルコギ ポテトサラダ もやしのナムル	ご飯 ショウタンスープ ふきと豚バラ炒め エビフライ&ミニハンバー グブロッコリーとトマトのサラ ダ ぶどう	高菜ご飯 味噌汁 天ぷら(ナス・ピーマン) キャベツサラダ 酢どり キムチの漬物	ピザ コーンスープ 餃子
夕	ご飯 味噌汁 なすとピーマン味噌炒め 肉じゃが 牛乳とフルーツの寒天	ご飯 味噌汁 天かまと人参の煮物 からあげのおろし醤油か け 卵の花入り煮	ご飯 味噌汁 照り焼きハンバーグ だし巻き卵焼き ふきとシイタケの煮物	ハッシュドビーフ わかめ と卵のスープ ベビーホタテときゅうりの サラダ マンゴーフルーチェ	ご飯 味噌汁 唐揚げ きゅうりの酢の物 麻婆春雨	ご飯 味噌汁 チャーシュー かぼちゃの煮物 とりしんじょう入り味噌鍋	ご飯 味噌汁 マカロニサラダ 豚の生姜焼き さつまいも甘煮