

グループホームアウル登別館 山ユニット 5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	7
朝	ご飯 味噌汁 鯖とふきの煮物 肉と炒り卵 ツナサラダ	ご飯 味噌汁 筑前煮 焼き鯖 きゅうりの漬物	炒めチャーシュー 味噌汁 切干大根 きゅうりの中華和え	ご飯 味噌汁 天かまと大根の煮物 アラスカとわかめの酢の物 ブルコギ	ご飯 味噌汁 鯖のみりん干し たけのこと天かまの煮物 ツナマヨサラダ	ご飯 味噌汁 目玉焼き ポテトサラダ レンコンの煮物	ご飯 ポタージュスープ 焼きハム 卵の甘辛煮 ごぼうときゅうりのサラダ バナナ
昼	チャーハン かき玉ソーメン かぼちゃ塩煮	ご飯 キノコのシャンタン スープ カレー焼きそば 餃子 レンコンと里芋の煮物	カツカレー わかめスープ トマトとツナのサラダ	昆布ご飯 きつねうどん かぼちゃとひき肉の煮 鶏肉の大根おろしソースが けバナナヨーグルト	ちらし寿司 お吸い物 筑前煮 芋とちくわの天ぷら	ご飯 卵とわかめのスープ 白身フライ レタスとコーンのサラダ 野菜たっぷり味噌鍋	親子丼 味噌汁 トマトのナムル ジャガイモの塩煮
夕	ご飯 味噌汁 チキン南蛮 肉じゃが きゅうりとわかめの酢の物	ご飯 野菜味噌鍋 塩ネギチキン 厚揚げと大根の煮物 みかんヨーグルト	ご飯 味噌汁 おでん 赤魚の西京焼 もやしとニンニクの炒め物	ご飯 味噌汁 手羽先と大根の煮物 ふきの油炒め 水菜となめたけの和え物	ご飯 ならスープ 餃子の野菜あんかけ 根菜の煮物 厚揚げのカレー風味	いなりずし 煮込みうどん 根菜の煮物 イチゴブルーチェ	ご飯 コンソメスープ 鯖のムニエル 鶏大根 きゅうりとアラスカ酢の物
	8	9	10	11	12	13	14
朝	ご飯 味噌汁 ハンバーグ トマトサラダ にら玉	サケフレークおにぎり コーンスープ ミニピザパン なすの煮びたし 里芋の煮物	ご飯 味噌汁 焼き鯖 スクランブルエッグ 煮込みハンバーグ	ご飯 味噌汁 ウインナーカレー炒め物 炒り卵 タラモサラダ 水菜となめたけのサラダ	ご飯 味噌汁 野菜トマト煮 鱈のみりん漬け レタスとアラスカのサラダ	ご飯 味噌汁 鯖の味噌煮 手羽先と里芋の炒め物 たまりニンニク	ご飯 味噌汁 鯖のソテー 野菜炒め 筍の煮物
昼	カレーライス 野菜スープ ピーマンの肉詰め焼き 卵トーフ バナナヨーグルト	昆布と梅のご飯 味噌汁 肉団子と野菜の炒め物 野菜のみぞれ煮 フルーツヨーグルト	高菜ご飯 ネギのスープ 肉じゃが 焼きそば もやしのナムル	ハッシュドビーフ わかめスープ シーザーサラダ 桃ヨーグルト	高菜チャーハン 味噌汁 唐揚げの塩あんかけ さつま揚げと茄子の炒め物	ご飯 味噌汁 シチュー キャベツと天かまの炒め物 ほうれん草とシーチキンの サラダ	ご飯 ポタージュスープ ナポリタン 胡瓜とトマトのサラダ ミカンとヨーグルト
夕	ご飯 温そば ヤムロンチキンと野菜炒め たくあん	ご飯 味噌汁 塩ザンギ きんぴらごぼう レタスと豆のサラダ	ご飯 味噌汁 シーフード中華あんかけ 水菜と鯖の和え物 大根の酢味噌和え	ご飯 味噌汁 ごぼうサラダ かぼちゃのいとこ煮 豆乳鍋	ご飯 味噌汁 照り焼きチキン レンコンの煮物 煮豆	ご飯 味噌汁 ミートボール 筑前煮 オクラと豆腐のなめこ和え	ご飯 味噌汁 唐揚げの黒酢あんかけ ふき油揚げの煮物 ごぼうサラダ
	15	16	17	18	19	20	21
朝	ご飯 コーンスープ 茄子とピーマンの味噌炒め 白滝と天かまの煮物 厚焼き玉子	ご飯 味噌汁 鯖の西京焼き 玉子とうふ モズク酢	ご飯 味噌汁 タラの塩たれ焼き 茄子とベーコンの炒め物 きんぴらごぼう	ご飯 味噌汁 手羽先と茄子の炒め物 ほうれん草のお浸し しめ鯖	ご飯 味噌汁 ハンバーグのおろしがけ さつま揚げと人参の煮物 コールスロールサラダ	ご飯 味噌汁 オムレツ ロールキャベツ もやしときゅうりのナムル	ご飯 味噌汁 目玉焼き モズクとちくわの酢の物 鯖の塩焼き
昼	お寿司 わかめスープ ポテトサラダ 竜田揚げの大根おろしソ スがけ	ご飯 味噌汁 白身フライ かぼちゃ煮 レタスとハムのサラダ	ご飯 味噌汁 ほうれん草と鶏肉のグラタ ン ひじきの煮物 春雨とアラスカのサラダ	ご飯 味噌汁 ナポリタン 高野豆腐のつみれ煮 オムレツ きゅうりとキャベツのサラダ	ご飯 味噌汁 胡瓜とにかまのモズク酢 むね肉の揚げ焼きソースがけ 大根の煮物	ハヤシライス わかめスー プ 里芋煮物 かぼちゃのいとこ煮 人参と昆布のサラダ	お弁当 味噌汁
夕	ご飯 味噌汁 カツの卵とじ ナポリタン さつま揚げと筍の煮物	ご飯 味噌汁 カニクリームコロッケ しゅうまい 野菜のごった煮 煮豆	ご飯 ならともやしのスープ 豚の生姜焼き きゅうりと豆のサラダ ロールキャベツのトマト煮込 み	ご飯 豚汁 鯖のみりん干し焼き 切干大根の煮物 マカロニサラダ 煮豆	ご飯 味噌汁 じゃがいもとエビのグラタン つみれの根菜の煮物 マカロニサラダ ほっけの塩焼き	ご飯 味噌汁 里芋といんげんの甘煮 鯖の塩焼き トマトのサラダ	ご飯 シャンタンスープ チキンチーズカツ 豚バラと茄子の炒め物 ほうれん草のおひたし 煮豆
	22	23	24	25	26	27	28
朝	ご飯 味噌汁 鶏と卵の親子煮 野菜の中華あんかけ 茄子の煮びたし	ご飯 味噌汁 鯖のみりん焼き 春雨ハムかにかま入りサラ ダ里芋の煮物	ご飯 味噌汁 カレイ煮つけ 根菜の煮物 バナナヨーグルト	ご飯 味噌汁 サツマイモとミートボールの ケチャップ炒め物 さつま揚げと白滝の煮 たらこ	ご飯 味噌汁 鶏の卵とじ 里芋の煮物 ツナともやしのニンニク炒め	ご飯 味噌汁 たらこ かぼちゃの煮物 厚揚げと白滝の炒め物	ご飯 味噌汁 肉団子ケチャップ炒め 温野菜サラダ モズクときゅうりの酢の物
昼	ご飯 味噌汁 シーフードと野菜のシャンタ ン炒め 豆とトマトのサラダ さつまいもバター煮	いなりずし お吸い物 野菜たっぷり焼うどん バナナフルーチェ	うめかつおおにぎり コンソメスープ あんかけやきそば 大根と鯖の煮物	たけのご飯 味噌汁 ジンギスカン 豆腐のビビンバかけ	ご飯 味噌汁 もやしと筍の鯖缶炒め煮 もやしのナムル いちご	ご飯 味噌汁 チンゲン菜とシーフードシャ ンタン炒め 焼うどん きんぴらごぼう かぶの漬物	梅昆布ご飯 温うどん 鶏肉野菜煮込み さつまいも芋甘煮
夕	ご飯 味噌汁 鶏肉の甘酢あんかけ 高野豆腐のすり身はさみ煮 モズクとトマトの酢の物	ご飯 味噌汁 赤魚焼き 豚肉と茄子の炒め物 大根サラダ	ご飯 味噌汁 豚肉とキノコの炒め物 ポテトサラダ カツレツ	ご飯 味噌汁 唐揚げ しらたきと天かまの煮物 しみ大根	ご飯 肉団子のスープ 鯖のムニエル 里芋と天かまの煮物 玉子きんちゃく	ご飯 味噌汁 唐揚げ 野菜炒め ほうれん草のお浸し きゅうりの梅和え	ご飯 わかめスープ カツ玉子とじ 肉団子と里芋の煮物
	29	30	31				
朝	ご飯 味噌汁 玉子焼き 焼き鯖 春雨サラダ	ご飯 コーンスープ ミートボールとブロッコリー 炒め サツマイモ甘煮 わかめの酢の物	ご飯 味噌汁 さんまのかば焼き 玉子焼き ミートボールとほうれん草の 炒め物				
昼	ご飯 味噌汁 キャベツの炒め物 ふきと筍の煮物 もやしのナムル	ビビンバ きのこ汁 シーフード焼きそば かぼちゃのサラダ	ご飯 味噌汁 ナポリタン 焼き鯖 モズク酢				
夕	ご飯 味噌汁 天ぷら盛り合わせ 手羽元の煮物 大根と人参のなます	ご飯 味噌汁 餃子 さつま揚げの玉子とじ きゅうりとにかまのサラダ	ご飯 味噌汁 サイコロステーキ中華あん かけ ごぼうサラダ ふきの油いため				