

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
朝			お弁当・みそ汁	お弁当・みそ汁	お弁当・みそ汁	ご飯・みそ汁 魚(塩だれ) もやしのナムル かぼちゃサラダ	ご飯・みそ汁 魚(あじみりん) タケノコとふきの煮物 かぼちゃ煮
昼			お弁当・みそ汁	お弁当・みそ汁	お弁当・みそ汁	ご飯・みそ汁 豚の生姜焼き ナスの味噌炒め イタリアンサラダ	ご飯・かれーうどん だし巻き玉子 白菜のお浸し
夕			お弁当・みそ汁	お弁当・みそ汁	お弁当・みそ汁	ご飯・みそ汁 ハンバーグ さんまの塩焼き ゴボウサラダ	ご飯・みそ汁 きゃべつの玉子とじ 高野樺と天カマの煮物
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ご飯・みそ汁 肉団子トマトソース煮 スクランブルエッグ ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 サバ サツマアゲとナスの炒め煮 味玉きんちゃく	ご飯・みそ汁 焼き魚 ほうれん草のおかか和え おから	ご飯・みそ汁 鶏肉玉子とじ 野菜炒め かぼちゃサラダ	ご飯・みそ汁 西京焼き(魚) 切干大根 ごぼうサラダ	ご飯・みそ汁 焼き魚(サバ) 白和え ほうれん草のおかかあえ	ご飯・みそ汁 サバの塩焼き 煮豆 野菜サラダ
昼	ご飯・わかめスープ マーボー豆腐 ホイコーロー 鶏肉トマト炒め	ご飯・みそ汁 鶏肉のカツレツ レンコンきんぴら うの花	ご飯・みそ汁 手羽先カンタン 大根のオイスター炒め ゴボウサラダ	ご飯・みそ汁 焼きそば風野菜炒め 肉団子煮 たらもサラダ	ご飯・みそ汁 鶏肉のトマト煮 サツマイモの甘煮 イタリアンサラダ	ご飯・みそ汁 ささみかつ 高野豆腐とすり身挟め ナスの味噌炒め	ご飯・みそ汁 コロコロチキン フキの煮物 白菜の漬物 カボチャサラダ
夕	ご飯・みそ汁 チンジャオロース 天かまとふきの煮物 マカロニサラダ	ご飯・白菜鍋 野菜の五目豆 もずくトマト みかん	ご飯・わかめスープ 肉野菜炒め 肉じゃが 春雨サラダ	ご飯・みそ汁 から揚げ 大根と団子煮物 マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 肉団子とうふ 鶏肉オイマヨ炒め サツマイモサラダ	キーマカレー すまし汁 大根と天ぶら煮 小松とベーコン炒め マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 ハンバーグクリーム煮 ナスの生姜炒め 春雨サラダ
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ご飯・みそ汁 焼き魚(鮭) ナスと厚揚げ炒め イタリアンサラダ	ご飯・みそ汁 さんまの塩焼き ナスと厚揚げ炒め 煮豆 卵の花	ご飯・みそ汁 サバの塩焼き 煮物 春雨サラダ	ご飯・みそ汁 肉じゃが 鮭の塩焼き 野菜炒め	ご飯・みそ汁 さつま揚げの煮物 ナスの味噌炒め マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 サバ西京風 卵の花 サツマイモの甘煮	ご飯・みそ汁 鮭の塩焼き さつま揚げの和え物 芋の甘煮
昼	ご飯・みそ汁 鶏のからあげ 大根のオイスターソース炒め ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 鶏肉のトマト煮 ナスの味噌炒め 里芋煮	ご飯・みそ汁 生姜焼き フキのサバの煮物 カボチャサラダ	ご飯・みそ汁 キャベツとじゃがいもチーズ焼 き カツ煮 春雨サラダ	ご飯・みそ汁 サバの塩焼き 大根オイスターソース煮 ナス入りサラダ	ご飯・みそ汁 からあげ フキとダイコンの煮物 もずく	ご飯・みそ汁 鶏肉とトマト煮 ネギま 卵の花
夕	ご飯・みそ汁 ハンバーグ スパニッシュオムレツ 大根とフキの煮物	ご飯・もつなべ 切干大根煮 ヤンニョムニチキン マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 里芋そぼろ煮 もやしのナムル 鶏肉の照り焼き	ご飯・みそ汁 肉と野菜炒め テンかまと拭きの煮物 イタリアンサラダ	ご飯・みそ汁 ギョーザ かぼちゃ煮 きゅうりサラダ	ご飯・中華スープ 鶏みそ炒め ゴマ高菜 ポテトチーズグラタン	ご飯・みそ汁 ハンバーグ スパゲッティ ポテトサラダ
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ご飯・みそ汁 サバの塩焼き だし巻き卵 卵の花 バナナ ヨーグルト	ご飯・みそ汁 赤魚粕漬 筑前煮 小松菜の煮浸し	ご飯・みそ汁 親子煮 大根の煮物 ほうれん草の胡麻和え	ご飯・みそ汁 鶏肉のトマト煮 サバとフキの煮物 マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 ホッケ焼き ナスとピーマンの味噌炒め 大根とシイタケ煮	ご飯・みそ汁 鮭(塩焼き) 大根煮 白和え	ご飯・みそ汁 ほっけの塩焼き 玉子焼き
昼	ご飯・みそ汁 焼きソバ いんげんごま和え 白菜のお浸し	ご飯・コンソメスープ チンゲン菜炒め レンコンきんぴら ヤンニョムチキン	ご飯・みそ汁 チキンフィレトマト煮 キャベツと玉子炒め 野菜サラダ	ご飯・わかめスープ ホッケ 煮物 クリーム煮	カレーライス・たまごスープ チンゲン菜トシードのバター 炒め 春雨サラダ	ハンバーグ ポテト リンゴジュース	ご飯・みそ汁 肉豆腐 キャベツ炒め ほうれん草のお浸し ヨーグルト
夕	ご飯・みそ汁 からあげ 肉じゃが 春雨サラダ	ご飯・みそ汁 サバの味噌煮 里芋と天ぶら煮 ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 ブルコギ 大根煮 スパゲッティサラダ	ご飯・みそ汁 チキンカツどん かぼちゃの天ぶら ほうれん草のお浸し	ご飯・みそ汁 かぼちゃ煮 チャーシュー ごぼうサラダ	ご飯・みそ汁 手羽もと大根煮 サバ西京焼き サツマイモサラダ	ご飯・わかめスープ から揚げ 肉じゃが まかつろにさらだ
	27	28	29	30	31		
朝	ご飯・みそ汁 ウインナーと白菜煮 オムレツ さんまの塩焼き	ご飯・みそ汁 サバ西京漬け焼き 切り干し大根 キュウリとワカメの酢の物	ご飯・みそ汁 親子煮 ホ酢の物 茄子の炒めもの	ご飯・みそ汁 ホッケの塩焼き ほうれん草のお浸し ポテトグラタン	ご飯・みそ汁 さんまの塩焼き 大根の煮物		
昼	ご飯・みそ汁 煮込みハンバーグ 酢の物 うのはな 玉子焼き	シーフードピラフ・みそ汁 酢豚 ひじきに イタリアンサラダ	ご飯・みそ汁 チキンタツタ さつまあげと芋に りんご	ご飯・みそ汁 肉団子デミソース煮 豆腐サラダ ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 肉野菜炒め 春雨サラダ		
夕	ご飯・中華スープ チーズタッカルビ さといものじっくりかし 水菜とトマトのサラダ	ご飯・コンソメスープ サバの味噌煮 大根煮 ポテトサラダ	ご飯・わかめスープ 鯖のみりん漬け焼き ほうれん草炒め 白菜のクリーム煮	ご飯・みそ汁 ハンバーグ スパゲッティ ゴボウサラダ	ご飯・みそ汁 赤魚みりん焼き 肉じゃが 豆サラダ		