

グループホームアウル登別館 海ユニット 3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						ごはん・みそ汁 タラの西京焼き うの花 レタスときゅうりのサラダ	ごはん・みそ汁 大根の煮物 サラダスパゲティ のり巻きチキン
昼						ごはん・みそ汁 鶏の甘酢あんかけ 千切り大根 ポテトサラダ	ごはん・みそ汁 きゅうりの和え物 餃子 カボチャサラダ
夕						ごはん・みそ汁 豚肉と野菜の塩コショウ炒め ペンネナポリタン ひじき煮	ごはん・みそ汁 にら玉 中華春雨 アスパラベーコン
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ごはん・みそ汁 鮭の塩焼き たくあん 春雨サラダ	ごはん・みそ汁 鶏肉と野菜の煮物 厚焼き玉子 きんぴらごぼう	ごはん・みそ汁 トマト煮 漬け物 赤魚の粕漬け	ごはん・みそ汁 ホッケの塩焼き にら玉 煮豆	ごはん・みそ汁 具だくさん煮物 トマト野菜サラダ 鮭の塩焼き	ごはん・みそ汁 ホッケの塩焼き 漬け物 キャベツのサラダ	ごはん・みそ汁 鮭の塩焼き きんぴらごぼう マカロニサラダ
昼	ちらし寿司 すまし汁 ひれと大根煮 里芋の煮物	巻き寿司 すまし汁 厚焼き玉子 つけもの	ごはん・みそ汁 照り焼きチキン もやしの和え物 ひじき煮	二色丼ぶり・みそ汁 手羽中の甘酢炒め 茄子のみそ炒め サツマイモサラダ	ごはん・みそ汁 豚とピーマン炒め カボチャのそぼろあんかけ はんぺんサラダ	ごはん・みそ汁 豚肉と野菜炒め ポテトサラダ ナポリタン	ごはん・みそ汁 チャーシューと大根煮 千切り大根 もやし中華和え
夕	ごはん・みそ汁 豚肉の生姜焼き きゅうりの漬物 野菜あんかけ	ごはん・みそ汁 ブルコギ ポテトサラダ もやしのナムル	親子丼・みそ汁 ほうれん草のおひたし 切り干し大根	ごはん・みそ汁 カボチャのそぼろ煮 鯖のトマト煮 春雨サラダ	ごはん・みそ汁 エビフライ さつまいものバターソテー ひじき煮	ごはん・みそ汁 牛肉煮込み ペンネグラタン 春雨サラダ	ごはん・みそ汁 牛肉ブルコギ ひじき煮 大根の酢漬け
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ごはん・みそ汁 鮭の塩焼き 玉子焼き きのこのバター炒め	ごはん・みそ汁 鯖の塩焼き 厚焼き玉子 もやしのナムル	ごはん・みそ汁 鮭の塩焼き スクランブルエッグ ひじき煮	ごはん・みそ汁 野菜の玉子とじ 里芋の煮物 きゅうりの昆布和え	ごはん・みそ汁 玉子焼き 鯖の塩焼き アスパラベーコン	ごはん・みそ汁 目玉焼き キャベツサラダ つけもの	ごはん・みそ汁 牛肉の炒め物 うの花 カボチャの煮物
昼	ごはん・みそ汁 ブルコギ 大根の煮物 春雨サラダ	ごはん・お吸い物 玉子とじ 冷奴 いんげんとベーコンのバ ター炒め	ごはん・みそ汁 牛肉炒め カボチャサラダ 春雨サラダ	ごはん・みそ汁 ブルコギ 焼きそば チンジャオロース	ごはん・みそ汁 鶏の照り焼き ジャガイモのきんぴら ポテトサラダ	ごはん・みそ汁 唐揚げ アスパラ炒め サツマイモサラダ	ごはん・みそ汁 チャーシューと大根の煮 はんぺんサラダ ひじき煮
夕	ごはん・みそ汁 里芋の煮物 きんぴらごぼう ロースカツ	ごはん・みそ汁 鮭のちゃんちゃん焼き 高野豆腐のトマト煮 漬け物	ごはん・みそ汁 おでん アスパラとベーコンの炒め 物 マカロニサラダ	ごはん・みそ汁 牛肉炒め 茄子のみぞれ煮 マカロニサラダ	ごはん・みそ汁 ほうれん草のなめ茸和え 鶏肉の玉子とじ 茄子の揚げびたし	ごはん・みそ汁 牛すき焼き コロッケ うの花	ごはん・みそ汁 野菜あんかけ ほうれん草のおひたし きんぴらごぼう
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ごはん・みそ汁 鶏肉の甘酢あんかけ 里芋の煮物 切り干し大根	ごはん・みそ汁 鮭の塩焼き たくあん ポテトサラダ	ごはん・みそ汁 鯖の塩焼き きんぴらごぼう ひじきとさつま揚げの炒め 物	ごはん・みそ汁 鮭の塩焼き つけもの キャベツサラダ	ごはん・みそ汁 鯖の塩焼き 大根の煮物 きんぴらごぼう	ごはん・みそ汁 鮭の塩焼き ナス炒め つけもの	ごはん・みそ汁 鯖の塩焼き なす炒め 里芋煮
昼	ごはん・みそ汁 豚バラのオイマヨ炒め きんぴらごぼう 春雨サラダ	炊き込みご飯・みそ汁 豚のみそ炒め きゅうりの酢の物 ポロネーゼ	ごはん・みそ汁 天ぷら つくねの照り焼き ごぼうサラダ	親子丼・みそ汁 もやしの中華サラダ 揚げ出し豆腐	ごはん・みそ汁 白身魚フライ 茄子の揚げびたし カボチャのあずき煮	ごはん・みそ汁 つくねの照り焼き 大学芋 千切り大根	ごはん・みそ汁 鯖のみそ煮 きゅうりのさっぱり漬け 白菜のツナ煮
夕	ごはん・みそ汁 ほうれん草のおひたし 大根の煮物 肉野菜炒め	ごはん・みそ汁 カツの玉子とじ ペンネミート ひじき煮	ごはん・みそ汁 きゅうりと春雨サラダ 肉野菜炒め 具だくさん煮物	ごはん・みそ汁 里芋の煮物 春雨サラダ 牛肉ブルコギ	ごはん・みそ汁 麻婆豆腐 マカロニサラダ ちくわの煮物	ごはん・みそ汁 青椒肉絲 はんぺんサラダ きんぴらごぼう	ごはん・みそ汁 牛肉炒め マカロニサラダ もずく
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ごはん・みそ汁 鮭の塩焼き ちくわウインナーのケチャッ プ炒め 玉子豆腐	ごはん・みそ汁 鯖の塩焼き 玉子焼き 切り干し大根	ごはん・みそ汁 鮭の塩焼き ウインナーと野菜のトマト煮 具だくさん煮物	ごはん・みそ汁 ひじきの煮物 きんぴらごぼう 海鮮春巻き	ごはん・みそ汁 ほっけの塩焼き もやしのサラダ 厚焼き玉子	ごはん・みそ汁 鮭の塩焼き スクランブルエッグ ウインナーのケチャップソー スと和え	ごはん・みそ汁 鯖の塩焼き 厚揚げと小松菜の炒め物 厚焼き玉子
昼	キーマカレー 卵スープ マカロニサラダ 牛乳フルーツ寒天	ほっともつと弁当 (のり弁当)	ごはん・みそ汁 肉団子甘酢あんかけ 茄子の南蛮漬け 大根サラダ	ごはん・みそ汁 手羽元の甘辛煮 スパゲッティナポリタン コールスローサラダ	ごはん・みそ汁 鶏の唐揚げ きゅうりの酢の物 ひじき煮	ごはん・みそ汁 白菜の煮物 鶏肉のおろし和え きゅうりと梅の漬物	ごはん・みそ汁 豚と茄子・ピーマンのみそ 炒め 焼きビーフン さつまいも煮
夕	ごはん・みそ汁 豚ロース大根煮込み 野菜のバター炒め ポテトサラダ	ごはん・みそ汁 肉野菜炒め ブロッコリーサラダ 湯豆腐	ごはん・みそ汁 カツとじ ポテトサラダ いか天甘辛マヨネーズ	ごはん・みそ汁 白身魚フライ エビフライ もやしのナムル	ごはん・みそ汁 肉じゃが カボチャ煮 春雨サラダ	ごはん・みそ汁 麻婆茄子 野菜のバター炒め ごぼうサラダ	ごはん・みそ汁 スパゲッティサラダ 鯖のトマト煮 ブルコギ
	31						
朝	ごはん・みそ汁 ほっけのみりん漬け ほうれん草のバター炒め フキの煮物						
昼	ごはん・みそ汁 豚と野菜炒め はんぺんサラダ もやしの和え物						
夕	ごはん・みそ汁 湯豆腐 ほうれん草の胡麻和え 麻婆茄子						