

グループホームアウル登別館 3月 山ユニット 献立表

	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	月曜日	火曜日
	1	2	3	4	5	6	7
朝	ご飯・味噌汁 サバ焼き ウインナー サラダ もずく酢	ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き 筑前煮 玉子焼き 煮豆・たくわん	ご飯・味噌汁 鯖の味噌煮 水菜とカニのサラダ 納豆 味のり	ご飯・スープ ウインナー・炒め物 冷奴 漬物	ご飯・味噌汁 焼き鮭 そぼろ入り玉子焼き しば漬け 大根ワカメ酢物	ご飯・味噌汁 いわしこうじ焼き テル焼きチキン レタスサラダ 黒豆	ご飯・味噌汁 ハンバーガー・ウインナー 納豆・漬物
昼	五目御飯 団子汁 天ぷら 青菜の白和え	スパゲッティミートソース 野菜スープ 豆腐サラダ スパニッシュオムレツ	桜寿司 ハマグリのお吸い物 から揚げ 桜しゅうまい 大根の煮物 野菜サラダ	ご飯・味噌汁 カレイ塩焼き 肉豆腐 ブロッコリー マンチョビポテト	ご飯・味噌汁 チキンカツ・酢物あんかけ 野菜ハムスパゲッティ たらこ和え タコワカメ酢物の物	ごはん・野菜鶏肉スープ カレイ煮つけ 茄子とシイタケ天ぷら 生ワカメきゅうり酢物 トマト	ほたてご飯 たら鍋・卵の花 きんぴらごぼう 茄子の味噌煮
夕	ごはん・わかめスープ 野菜のトマト煮 ゴボウサラダ 味噌ニンニク豆腐 大根と切干しの煮物	ご飯・味噌汁 お刺身 ネギの酢味噌和え 根菜煮物	ご飯・スープ ハンバーグおろし煮 ひじきのサラダ 冷ややっこ	ご飯・味噌汁 味のマリネ イカと野菜のガーリック炒め 天かまと昆布の煮物	ご飯・玉子スープ キャベツタップリエビマヨ シュウマイ オクラの胡麻和え サバの塩焼き 漬物	チャーシューご飯 野菜炒め 中華スープ ほうれん草ピーナツ和え	ご飯・味噌汁 刺身盛り合わせ 焼肉 漬物
	8	9	10	11	12	13	14
朝	ごはん・味噌汁 きんぴらごぼう ほたての佃煮 目玉焼き	ご飯・味噌汁 肉ジャガ マカロニ さんま塩焼き オレンジ	ご飯・野菜尾玉子とじ 豚腹大根 中華スープ フルーツ	ご飯・味噌汁 サバ塩焼き・ニラ玉 きゅうりハムサラダ 煮豆・納豆 シイタケ昆布	ご飯・味噌汁 さんま蒲焼き キャベツミートボール炒め リンゴ酢たくわん漬け スクランブルエッグ・塩昆布	洋風茶づけ 玉子焼き・漬物 煮豆 バナナフルチェ	ご飯・味噌汁 カスベ煮付 青菜の玉子とじ 根菜の煮物
昼	ご飯・つみれ汁 焼うどん エビフライ白身魚フライ カボチャサラダ	ごはん・豚汁 他人丼 切り干し大根 めかぶとキュウリの酢の物 漬物(キャベツ)	混ぜご飯・味噌汁 豆腐ハンバーガー 水菜サラダ 春菊の胡麻和え 煮豆・ワサビ漬け	ご飯・味噌汁 シーフードあんかけ 焼きそば もずく酢	ゆかりごはん うどん汁 メヌキの塩焼き・大根おろし 茄子とピーマンの味噌煮 ナテチオボール オムレツ	ご飯・味噌汁 フライ サラダ・大根煮物 イカの酢味噌和え	ご飯・スープ 酢豚 マーボとーふ 水菜サラダ
夕	ご飯・ギョウザスープ ラーメンサラダ サバの味噌煮	ご飯・味噌汁・カレイ煮 付け・キャベツ炒め物 オイスターソース焼き ウインナーソーセージ スクランブルエッグ	親子丼ぶり・味噌汁 ほうれん草シラス和え お漬物	ご飯・キノコスープ ジンギスカンと温野菜 サーモン&マグロのアボガ ド和え きゅうりとワカメの酢の物	カルシウムアップ スペアリブ 豆イカと蓮根の煮物 ねぎま鍋 長芋とオクラのサラダ	ご飯・味噌汁 宗八焼き・大根おろし 肉トーフ もやしのナムル たくわん・タラコ	ご飯・味噌汁 タラの甘酢あんかけ トマトとキュウリのさっぱり和え ほうれん草のお浸し ナスの漬物
	15	16	17	18	19	20	21
朝	ご飯・コーンスープ 照り焼きチキン 玉子焼き・漬物 すじこ	ご飯・味噌汁 鮭焼き ニラ 白菜のゆかり和え キュウリの漬物	ご飯・味噌汁 ハタハタの煮付 大根と豚肉の煮物	ご飯・味噌汁 入り玉子・ウインナー 漬物・納豆	ご飯・中華スープ 野菜のケチャップ炒め ホッケ 冷奴 たくわん	ご飯・味噌汁 入り玉子 ホッケ 煮豆・納豆	ご飯・味噌汁 サバの塩焼き サラダ 肉団子 わかめときゅうりの酢の物
昼	豆ごはん・トマト鍋 白身魚ムニエル カボチャソテー 野菜サラダ	まぜご飯・つみれ汁 メヌキの焼き魚 長芋とおくらの梅肉和え 高菜	生寿司・お吸物 天ぷら盛り合わせ 春菊のゴマ和え 漬物(たくわん)・煮豆	ご飯・うどん 韓国風炒め物 フルーツ	ちらし寿司・三平汁 茄子とソーセージ天ぷら たくあん・佃煮 フルーツヨーグルト	梅しそご飯・ニラと卵の ちゅかスープ 焼きうどん・餃子 茄子のあげびたし 茄子の漬物	ご飯・餃子スープ チキンカツ 白身魚フライ マカロニサラダ 切干大根
夕	ご飯・味噌汁 鮭のあんかけ タラコ入りポテトサラダ おでん	ご飯 味噌汁 カレイの煮付 チキンサラダ	豚丼・かす汁 ホタテとほうれん草マヨ和 え 長芋の酢の物	ご飯・マグロ・エビ刺身 きゅうり・大根・つなくさ クリームシチュー 高菜炒め	ご飯・味噌汁 カレイ煮付け メンチカツ サラダ付き 酢豚・イヨカン	ご飯・味噌汁 ジンギスカン さんまかば焼き アスパラサラダ たくあん	ご飯・味噌汁 とり肉みぞれ焼き 高野豆腐すり身あんかけ サーモンカルパッチョ
	22	23	24	25	26	27	28
朝	ご飯・味噌汁 鮭焼き 煮豆 たくあん	ご飯・味噌汁 あんかけ野菜炒め シロ麻婆豆腐 味キュウリ	ご飯・味噌汁 塩サバ焼き 煮豆・シウマイ ベーコン玉ねぎ炒め物	ご飯・味噌汁 ホッケ 漬物 チャシュレタスサラダ 野菜煮物	ご飯・味噌汁 鮭焼き魚 切干大根 いんげん・胡麻和え	ご飯・味噌汁 肉じゃが 焼き鮭 すじこ りんご・柿	ご飯・中華スープ 里芋の煮物 焼き鮭 白菜あんかけ
昼	ちらし寿司 お吸い物 筍と落の味噌炒め 白和え	ドライカレー・野菜スープ ラムしゃぶサラダ フルーツ入りヨーグルト	牛丼・ミニうどん コールスローサラダ かぼちゃの煮物	ご飯・もやし大根入り味 噌汁 マカロニサラダ(トマト和 え) 大根カブ豚肉の 炒め物	ご飯・団子汁 キャベツきゅうり添え チキンナンパン ミニハンバーグおろし煮	ご飯・シチュー チキン照やキ フライドポテト 野菜サラダ ワサビ漬け	三色丼 つみれ汁 大根の煮物 かぼちゃサラダ 煮豆・たくわん
夕	ご飯・味噌汁 じゃが芋天かま ささぎの煮物 ホッケのみりん焼き マカロニサラダ・焼き豚	ご飯・すり身団子汁 サバ塩焼き ジンギスカン なます・オレンジ	ご飯・かじか汁 月見ハンバーグ レタス玉子トマトサラダ 昆布の天かま煮物 たくわん	ごはん・わかめスープ 肉野菜炒め オクラとトマトのサラダ たくわん・卵豆腐	ご飯・味噌汁 刺身(まぐろ・しめ鯖) 大根きゅうりうま煮 なすの煮びたし 鶏肉ネギサラダ	ご飯・味噌汁 ニラの玉子とじ 筑前煮 糠さんま焼き	ご飯・すり身汁 ステーキ ブロッコリーとポテトフライ カブとスモークサーモンのマ リネ
	29	30	31				
朝	ご飯・味噌汁 揚げと卵のきんちゃく ウインナー・チクワ ・キュウリ・トマト	ご飯・味噌汁 焼き鮭 煮しめ トマト水菜サラダ	ご飯・味噌汁 鮭のあんかけ タラコ入りポテトサラダ おでん				
昼	おにぎり・みそ汁 冷やし蕎麦 おでん つけもの	ご飯・ギョウザスープ おろしハンバーグ フライドポテト	ご飯・みそ汁・メンチカツ 野菜サラダ ミートスパゲッティ ワカメ酢味噌和え				
夕	ご飯・みそ汁 カレイの煮付け スパゲッティのサラダ 里芋の煮つけ転がし	ごはん・味噌汁(カボチャ) ホッケ塩焼き・ツナ玉ね ぎ、トマトエンドウ酢の物 茄子ほうれん草の玉子と じ	ご飯・みそ汁 かすべの煮付け 焼き豚 小松菜カニカマサラダ				

