

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
朝				ご飯・味噌汁 焼き赤魚 ベーコン玉ねぎ炒め物 味ナス もやし竹輪ナムル	舞茸ご飯・味噌汁 目玉焼き 白菜のお浸し ウインナーの炒め物 パイナップル	ご飯・味噌汁 焼き鮭 キノコの炒め物 ポテトサラダ	ご飯・味噌汁 ホック味噌干し焼き 玉子豆腐 黒豆 さつま揚げ胡麻油炒め
昼			ru ]	混ぜご飯・味噌汁 から揚げ マカロニサラダ 切り干しめし煮物	オムライス・中華スープ かぼちゃの煮物 トマトサラダ 芋フライ	ひな寿司・味噌汁 たら野菜あんかけ シウマイ リンゴ	塩昆布飯・味噌汁 コロケ 野沢菜漬物 筑前煮
夕				ご飯・味噌汁 チンジャオロース 春雨サラダ えびの豆腐あんかけ	ご飯・味噌汁 茄子の甘辛煮 春菊の胡麻和え 煮卵の辛子マヨ	ご飯・野菜スープ 豚冷しゃぶ 焼きサバ いんげん胡麻和え	ご飯・味噌汁 手羽先さっぱり煮 大根干しいたけ煮込み ほうれん草の煮びたし
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯・味噌汁 焼きさんま 玉子焼き かまぼこ 水菜なめ茸の和え物	ご飯・味噌汁 塩サバ焼き 大根煮物 水菜サラダ	ご飯・味噌汁 さんまかば焼き 味噌漬け ベーコン玉ねぎ炒め チキンサラダ	ご飯・味噌汁 焼き鮭 スパゲティ きんぴらごぼう	ご飯・野菜スープ マーボ春雨 煮豆 焼きサバ はくさい煮びたし	ご飯・味噌汁 肉団子クリーム煮 大根サラダ 春雨の和え物	ご飯・味噌汁 照り焼きチキン シイタケほうれん草バターソ テー 味きゅうり ところてん
昼	カレーライス 玉子スープ フルーチェ 野菜サラダ	ご飯・コンソメスープ ハンバーグ 小松菜の煮びたし もやしポン酢和え	ご飯・味噌汁 白身フライ グリーンサラダ 茄子の味噌煮 切り干し大根炒め煮	混ぜご飯・味噌汁 いか大根 野菜ニンニク炒め フルーツヨーグルト	ひじき飯・味噌汁 カレイの煮つけ マカロニサラダ 生わかめ酢味噌和え	ご飯・中華スープ フルーツサラダ いんげんの肉巻き 切り干し大根	山菜そば 梅チラシそば 大根シラス和え 白だいたい魚焼き
夕	豚そぼろ丼・味噌汁 さんまの煮付け 野菜の含め煮 なます	ご飯・味噌汁 カレイの煮付け かぼちゃ煮物 アスパラウインナー炒め物 マグロサーモンアボカド和え	ご飯・味噌汁 フキとタケノコの煮物 茄子の素揚げ ポテトサラダ 煮豆	ご飯・みそ汁 うなぎかば焼き ハムサラダ うま煮	親子丼 味噌汁 野菜サラダ フキの煮物	ご飯 シチュー 手羽の煮付け ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁 鶏肉さつま揚げ煮物 南瓜茄子の煮びたし 大根ワサビ菜漬け
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯・味噌汁 サバ西京焼き ベーコンスクランブルエッグ 煮豆	ご飯・味噌汁 目玉焼き 鶏肉野菜の煮物 松前漬け	ご飯・味噌汁 シウマイ サバ塩焼き たくあん もやしちくわナムル	ご飯・味噌汁 ハムエッグ 山菜の煮物 煮豆	ご飯・味噌汁 カスベの煮付け スクランブルエッグ きゅうり酢の物 桃	ご飯・味噌汁 シイタケツナバター炒め ウインナー 野沢菜漬け さんまかば焼き水菜和え	ご飯・味噌汁 焼き鮭 いんげん卵焼き 南瓜煮物
昼	ご飯・味噌汁 きゅうり帆立フライ 大根カニカマサラダ 白菜漬物	カレーライス トマトスープ 野菜サラダ	ご飯・味噌汁 肉野菜炒め キャベツ納豆サラダ りんご	肉そば 桜チラン稲荷 いんげん胡麻和え 白菜大根豚煮	ご飯・つみれ汁 フライ盛り合わせ ほうれん草のお浸し フルーチェ	ご飯・味噌汁 白身フライ・エビフライ 大根オイスター炒め トマトアスパラサラダ	混ぜご飯・中華スープ 白菜あんかけ 豚肉中華炒め ジャーマンポテト
夕	ご飯・味噌汁 グラタン こらともやし炒め物 野菜サラダ	ご飯・味噌汁 クリームコロケ アスパラトマトサラダ 肉じゃが オクラわかめポン酢和え	ご飯・味噌汁 味噌おでん カツとじ 茄子の煮びたし	牛丼 ラーメンサラダ もずく酢 春雨スープ	ご飯・味噌汁 茄子のはさみ揚げ ほうれん草の煮びたし さんまの煮付け	ご飯・味噌汁 カレイの煮付け 肉じゃが ポテトサラダ	ご飯・味噌汁 マーボ豆腐 里芋の煮物 冷しゃぶ
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯・野菜スープ マーボ春雨 焼きさんま 黒豆 マカロニサラダ	ご飯・味噌汁 サーモンキノコあんかけ 風呂吹き大根 煮豆	ご飯・味噌汁 ハムエッグ レタスの和え物 南瓜サラダ	ご飯・味噌汁 焼き鮭 細竹の土佐煮 いか大根	ご飯・味噌汁 きゅうりの酢の物 煮豆・ひじき煮 牛すじ大根	ご飯・味噌汁 塩サバ焼き 黒豆 焼き豚 味噌漬け	ご飯・味噌汁 赤魚の粕漬焼き 株の煮物 人参みそきんぴら
昼	生チラシ お吸い物 みかん・ミニトマト 鶏肉タケノコ煮物	天そば ポテトサラダ 揚げ出し豆腐 ご飯	焼きそば コンソメスープ 芋の塩煮 枝豆	お稲荷・すり身スープ たらあんのかけ タケノコフキの煮物	混ぜご飯・お吸い物 チンジャオロース チアシード入りヨーグルト もやしきゅうりナムル	ご飯・味噌汁 小エビのフライ ポテトサラダ きんぴらごぼう	ご飯・味噌汁 芋コロケ ほうれん草の胡麻和え モズク酢
夕	ご飯・味噌汁 高野豆腐胡麻あん ほうれん草お浸し 玉ねぎサラダ	ご飯・味噌汁 えびのトロみあん 白滝人参きんぴら チキンかつ甘酢あんかけ	ご飯・コーンスープ エビチリ クリームコロケ スパゲティ	ご飯・味噌汁 カレイの煮つけ もやしの炒め物 ハンバーグチーズ焼き	ご飯・味噌汁 ハンバーグ 白身フライ・から揚げ (弁当)	漬けマグロ丼 ジャガイモ重ね焼き 味噌汁 ウドの酢味噌和え	京風うどん 稲荷 白身フライ キャベツサラダ えび中華炒め
	26	27	28	29	30	31	
朝	ご飯・味噌汁 サバ焼き ほうれん草の卵とじ 玉子焼き	ご飯・味噌汁 ホックみりん漬け焼き 茄子ピーマン炒め 白菜お浸し	ご飯・みそ汁 目玉焼き ウインナー シャキシャキサラダ	ご飯・味噌汁 赤魚西京焼き ほうれん草なめたけ和え 煮豆	ご飯・味噌汁 ハムエッグ 鶏肉とタケノコの煮物 白菜漬け	ご飯・味噌汁 サバ塩焼き アスパラウインナー炒め なすの柔らか煮	
昼	ひじき飯・味噌汁 エビフライ きゅうりもやしバンバンジー かぼちゃの胡麻和え	寿司 お吸い物 味噌漬け	ご飯・コーンシチュー コロケ・チキンカツ マカロニサラダ 切り干し大根	梅ご飯・ミニうどん 天ぷら盛り合わせ 春菊の胡麻和え 胡麻昆布	山菜おこわ 野菜醤油ラーメン ポテトサラダ チーズ餃子	オムライス 餃子野菜スープ きんぴらごぼう 雌株カニカマ和え オレンジ	
夕	かつ丼 味噌汁 フキ鶏肉タケノコ味噌煮 エビチリ	ご飯・味噌汁 白菜の煮びたし かぼちゃの胡麻和え 肉じゃが	ご飯・味噌汁 カレイの煮付け 里芋の煮物 スパゲティサラダ	ご飯・味噌汁 かぼちゃの煮物 白菜のおひたし	中華丼 卵スープ マーボ豆腐 ほうれん草のおひたし	ご飯・みそ汁 かぼちゃの煮物 ジンギスカン 銀ガレイ焼き	