

グループホームアウル登別館 6月 献立表 山ユニット

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
						1	2
朝						・ご飯・味噌汁 ・大根の煮物 ・ほうれん草のなめ茸和え ・昆布の佃煮	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(ホッケ) ・かぼちゃの煮物 ・くらげとキュウリの和え物
昼						・ハッシュドビーフ ・ジャガイモのポータージュ ・野菜と春雨のサラダ ・バインヨーグルト	・野菜中華あんかけ丼 ・つみれ汁 ・ポテトサラダ
夕						・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・ウドの酢味噌和え ・切り干し大根	・ご飯・味噌汁 ・カレーの煮付け ・鶏肉のみぞれ和え ・青菜にピーナッツ合え
	3	4	5	6	7	8	9
朝	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(さば) ・ハムエッグ・トマト ・高野豆腐とフキの煮物	・ご飯・ワカメスープ ・椎茸とピーマンの甘酢煮 ・レタスとマカロニのサラダ ・豚肉とキャベツのカレー炒め	・ご飯・味噌汁 ・もやしチーズ玉子焼き ・きゅうりのなめこ和え ・椎茸の煮物	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(赤魚) ・胡麻豆腐 ・昆布巻き ・ヨーグルト	・ご飯・味噌汁 ・大根とピーマンのじゃこ炒め ・白菜のお浸し ・杏仁豆腐	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・ふろふき大根 ・なすびの煮浸し	・ご飯・味噌汁 ・オムレツ ・ほうれん草のお浸し ・ミートボール
昼	・そうめん・鮭おにぎり ・トマトサラダ ・白菜の煮物	・ご飯・味噌汁 ・ロールキャベツ ・春雨サラダ ・マグロの刺身	・カレーライス ・フルーツヨーグルト	・牛丼・味噌汁 ・もやしサラダ ・水菜と油揚げの煮浸し	・煮込みうどん ・フキの煮物 ・焼き魚(ほっけ)	・カルボナーラ ・コンソメスープ	・ご飯・味噌汁 ・ポテトサラダ ・マグロの醤油焼き ・春雨の酢の物
夕	・ひつまぶし風ご飯 ・味噌汁 ・肉豆腐 ・きゅうりとワカメの酢の物 ・フルーツ	・ご飯・味噌汁 ・筑前煮 ・ポテトコロッケ ・レタスとトマトのサラダ	・ご飯・味噌汁 ・豚肉のみぞれ和え ・南瓜の含め煮 ・もやしとハムの中華サラダ	・タラコスパゲイ ・シチュー ・アスパラのサラダ ・りんご	・ご飯・ワカメスープ ・豚肉のしょうが焼き ・切り干し大根 ・白菜ときのこの煮物	・ご飯・味噌汁 ・豚肉のすき焼き風 ・とろろてん ・水菜とキュウリのサラダ	・ご飯・味噌汁 ・茄子の煮物 ・ベーコントマト煮 ・鶏肉のみぞれ煮
	10	11	12	13	14	15	16
朝	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(ほっけ) ・目玉焼き・ゆでアスパラ ・中華クラゲ ・ヨーグルト	・ご飯・味噌汁 ・人参ときゅうりのサラダ ・ナスと豚肉の炒め物 ・りんご入りヨーグルト	・ご飯・味噌汁 ・水菜とツナのマヨネーズ和え ・煮豆 ・大根の煮物	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(ししゃも) ・山菜の煮物・しそ昆布 ・スパゲティサラダ ・びわ	・雑穀ご飯・味噌汁 ・小松菜と桜エビの胡麻炒 ・サツマイモのサラダ ・いんげんのコンパル炒め ・杏仁とマコノフルーツ	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(ほっけ) ・卵焼き・佃煮 ・中華春雨	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・ポテトサラダ ・里芋の煮物
昼	・カレーライス ・もやしと卵のスープ ・長いもの梅鯉和え	・ご飯・味噌汁 ・ほうれん草とベーコンの炒め物 ・イカと大根の煮物 ・きのこのバター炒め	・牛丼・味噌汁 ・青菜ときのこのケチャップ炒め ・りんご	・冷やしラーメン ・肉団子 ・スイカ	・ご飯・味噌汁 ・唐揚げのみぞれ和え ・ニラと人参の梅かつお和え ・うなぎ	・ご飯・味噌汁 ・野菜炒めの卵とじ ・焼き焼売 ・焼き茄子	・三色丼・すまし汁 ・きゅうりの酢の物 ・びわとみかんのヨーグルト
夕	・キャベツ入り豚丼 ・味噌汁 ・もやし玉とチーズ掛け	・ご飯・味噌汁 ・筑前煮 ・棒々鶏風サラダ ・人参の白和え	・かやくご飯・味噌汁 ・アスパラのマヨネーズ和え ・白菜のお浸し	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(さば) ・カニ焼売入り野菜あんかけ ・ふきと鶏肉の煮物	・雑炊 ・茄子と野菜の味噌炒め ・ラーメンサラダ	・ご飯・味噌汁 ・シーフードあんかけ ・水菜サラダ ・山芋の煮物	・ご飯・味噌汁 ・サーモンサラダ ・切り干し大根のサラダ ・酢豚
	17	18	19	20	21	22	23
朝	・ご飯・味噌汁 ・きのこ三つ葉のおかかサラダ ・あんかけ茄子 ・煮豆	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・大根煮物 ・小松菜お浸し	・ご飯・スープ ・鮭の白菜煮 ・麻婆豆腐 ・トマトサラダ	・ご飯・味噌汁 ・ジャガイモとベーコンの炒め物 ・トマトチャンプルー ・インゲン胡麻和え	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(塩秋刀魚) ・八宝菜 ・ポテトサラダ	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・野菜炒め ・なめこおろし ・ヨーグルト	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(あじ) ・玉子焼き ・煮物 ・佃煮
昼	・カニエビ玉丼・味噌汁 ・ラムシャブサラダ ・とろろてん	・ご飯・シチュー ・胡麻サラダ ・えのきの中華風和え物	・ご飯・味噌汁 ・大根のそぼろあんかけ ・ほうれん草のなめ茸和え ・卵と水菜のサラダ	・ご飯・味噌汁 ・ニラ玉 ・フキと厚揚げの煮物 ・マカロニポテトサラダ	・ご飯・味噌汁 ・ホタテバター焼き ・なめこゆず和え ・白菜お浸し ・スパゲッティサラダ	・そうめん ・チンジャオロース ・シーチキンサラダ ・梨	・ご飯・味噌汁 ・豚バラ煮込み ・きのこ煮込み ・キュウリ漬け物
夕	・ご飯・中華スープ ・焼き魚(ホッケ) ・麻婆茄子 ・冷や奴	・かやくご飯・味噌汁 ・お刺身(エビ) ・南瓜団子 ・キュウリの酢の物 ・ポテトサラダ	・ご飯・味噌汁 ・キャベツと挽肉の重ね蒸し ・小松菜と人参のつや煮 ・ほうれん草ナムル	・ご飯・味噌汁 ・ロール白菜のあんかけ ・煮魚(カレイ) ・春雨サラダ	・ご飯・味噌汁 ・ラム肉とフキの煮物 ・かにかまとキュウリサラダ ・エビとキャベツのクリーム煮	・雑炊・味噌汁 ・ししゃもフライ ・山菜炒め物 ・サラダ	・ご飯・ピーチチュー ・サラダ ・フルーツ
	24	25	26	27	28	29	30
朝	・ご飯・味噌汁 ・目玉焼き ・竹の子とフキの煮物 ・切り干し大根 ・キュウリ酢の物	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(ししゃも) ・キャベツの炒め物 ・切り干し大根 ・マンゴー	・ご飯・味噌汁 ・ジャガイモの挽肉あんかけ ・きのこバター炒め ・めかぶとキュウリの和え物	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(ホッケ) ・もやしとクラゲの和え物 ・サラダ	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・フキ煮物 ・ひじきと卵のいり煮	・ご飯・味噌汁 ・シューマイ ・ジャガイモの煮物 ・マカロニと野菜のサラダ	・ご飯・味噌汁 ・鮭ときのこのクリームソース ・ポテトサラダ ・茄子炒め物 ・キウイ洋なし
昼	・ご飯・すまし汁 ・さばのみそ煮 ・竹の子ワカメ酢味噌和え ・ポテトサラダ	・いなり寿司・味噌汁 ・イカ酢味噌和え ・エビと春雨のサラダ ・ジャガイモとささぎの煮物	・ご飯・味噌汁 ・揚げ出し豆腐 ・麻婆茄子 ・ほうれん草胡麻和え	・ご飯・すまし汁 ・茄子の炒め物 ・あんかけ卵 ・長いもカツオ梅和え	・カレーうどん ・サラダ ・スイカ	・とろろそば ・山菜煮物 ・アスパラサラダ ・フルーツヨーグルト	・具だくさん焼きそば ・トマトサラダ ・フルーツゼリー
夕	・ご飯・シーフードシ ・チュー ・メンチカツ ・春雨と野菜のサラダ	・ご飯・味噌汁 ・豚肉と玉葱の炒め物 ・小松菜のあんかけ ・スパゲッティサラダ	・ご飯・味噌汁 ・筑前煮 ・煮魚(赤魚) ・長いも豚肉和え ・マカロニサラダ	・エビ天丼・味噌汁 ・帆立の子と大根煮物 ・ひじきの胡麻炒め ・もやしナムル	・ご飯・味噌汁 ・お刺身(イカ エビ) ・ラム肉と茄子の炒め物 ・天かまの煮物	・ご飯・味噌汁 ・チーズハンバーグ ・ササゲの胡麻和え ・ニラのお浸し	・ご飯・味噌汁 ・ウナギの卵とじ ・チンジャオロース ・フキと人参のきんぴら