

グループホームアウル登別館 6月 献立表 海ユニット

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1	2	3
朝					・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・竹の子とこんにゃくの味噌煮 ・わかさぎの佃煮 ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・フキと天ぷらの煮物 ・たこウインナー ・ニラ玉 ・キャベツ千切り	・ご飯 ・お吸い物 ・山菜の煮物 ・キャベツとエビの塩炒め ・小松菜と海苔の和え物
昼					・ご飯 ・お吸い物 ・鶏肉と水菜のボン酢和え ・揚げだし豆腐 ・もやしのおひたし	・チャーハン ・中華スープ ・マカロニサラダ ・ほうれん草のおひたし ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の酢豚風 ・カボチャのそぼろあんかけ ・春雨サラダ
夕					・ご飯 ・味噌汁 ・イカの醤油焼き ・パリパリポテト ・炒り卵の和風あんかけ ・キャベツの千切り	・ご飯 ・味噌汁 ・あじの南蛮焼き ・茄子とピーマン味噌炒め ・大学いも ・三つ葉ときのこの炒め物	・ご飯 ・味噌汁 ・フキと天ぷらの油炒め ・大根の和風あんかけ ・ほうれん草の梅肉和え ・バナナヨーグルト
	4	5	6	7	8	9	10
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・茄子と肉団子の煮物 ・さつまいもの甘露煮 ・シュウマイ ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・ひじきの煮物 ・竹の子のマヨネーズ掛け ・筋子	・ご飯 ・味噌汁 ・ふるふき大根 ・ポロニアソーセージ ・玉葱の玉子とじ ・マカロニサラダ ・メロン	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ホッケ味噌干し) ・麻婆豆腐 ・大根おろし	・ご飯 ・お吸い物 ・大根とイカと揚げの煮物 ・ししゃも焼き ・ニラ玉 ・レタスとコーンのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭ハラス焼 ・わかさぎの佃煮 ・竹の子の味噌炒め ・さつまいもヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(さんま) ・茄子の煮浸し ・ピーマンとウインナーのふじっこ炒め
昼	・天井 ・味噌汁 ・ひじきと高野豆腐の煮物 ・キュウリとわかめ酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏の唐揚げ ・マカロニ、玉葱、茄子のケチャップ炒め ・トマト ・もやしとカニかまサラダ	・和風きのこスパゲッティ ・玉子スープ ・竹の子と天かまの煮物 ・ポテトサラダ	・焼きそば ・味噌汁 ・ミニおにぎり ・長芋と人参の煮物 ・アスパラとベーコンのバター炒め ・洋梨、黄桃	・ご飯 ・コンソメスープ ・タンドリーチキン ・麻婆春雨 ・水菜とハムのサラダ	・ハヤシライス ・わかめスープ ・水菜のサラダ(もみじおろし掛け) ・もやしのナムル	・ちらし寿司 ・お吸い物 ・フキ、茄子、天ぷら煮物 ・ほうれん草のおひたし ・キュウリと茄子の浅漬け
夕	・ご飯 ・三平汁 ・タンドリーチキン ・塩ゆでアスパラ ・フルーツヨーグルト	・さつまいもご飯 ・お吸い物 ・さばの味噌煮 ・インゲンと揚げの煮物 ・塩ゆでアスパラ	・ご飯 ・お吸い物 ・茄子のひき肉あんかけ ・レタスとエビの塩炒め ・長芋の梅肉和え ・バナナ	・ご飯 ・味噌汁 ・鱈の唐揚げあんかけ ・豆腐と豚の玉子とじ ・イカと大根の煮物 ・山芋とじゃこのサラダ	・ご飯 ・団子汁 ・さばの塩焼き ・フキのきんぴら ・クレソンのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・天かま、人参、じゃがいもの煮物 ・ギョウザ ・マグロ山かけ	・ご飯 ・味噌汁 ・黒ガレイの煮付け ・豚肉とピーマン玉葱炒め ・しらすの大根おろし和え ・くず餅
	11	12	13	14	15	16	17
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ)おろし添え ・ほうれん草のごま和え ・いんげん油炒め	・ご飯 ・お吸い物 ・かぶ和風あんかけ ・鶏肉入りなら玉 ・きゅうりとちくわ梅和え ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・いかおくら ・卵焼き ・こんにゃくと天かま煮物 ・昆布佃煮	・ご飯 ・味噌汁 ・かぶと天ぷらあんかけ煮 ・シュウマイ ・ほうれん草のしらす和え ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・コロケ(レタス、ミニトマト) ・水菜サラダ ・筋子	・ご飯 ・お吸い物 ・焼魚(赤魚糠漬) ・大根、天かま味噌煮 ・ほうれん草のしらす和え ・やまいも梅和え	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけみりん干) ・かぼちゃ煮物 ・しそ豆腐 ・もやしおひたし
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・酢豚 ・まいたけおろし和え ・スパゲッティサラダ ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・なすと挽肉トマトソース煮 ・春菊のごま和え ・もやしとおくらのおひたし	・ご飯 ・クラムチャウダー ・エビフライ、ヒレカツ ・アスパラ、きゅうりサラダ ・さくらんぼ	・ご飯 ・お吸い物 ・豚しょうが焼き ・天かまといんげんの煮物 ・キャベツサラダ	・ご飯 ・お吸い物 ・焼魚(糠さんま)おろし添え ・アスパラベーコン ・なす煮びたし	・ご飯 ・はまぐり汁 ・鶏肉酒蒸し ・シーフード炒め物 ・パイナップル	・ご飯 ・卵スープ ・チキンソテー ・なすと玉ねぎ味噌炒め ・野菜サラダ ・りんご
夕	・ご飯 ・クリームシチュー ・ほたてバターソテー ・三つ葉とみょうがのおひたし ・イチゴムース	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(めぬき) ・肉団子の玉ねぎあんかけ ・ふきと根菜の煮物 ・大学いも	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(赤魚西京漬) ・きんぴらごぼう ・きゅうり酢の物 ・ミニトマト	・ご飯 ・味噌汁 ・ラムしゃぶ ・まぐろやまかけ ・きのこ三つ葉の炒め物 ・春雨サラダ	・あなごのひつまぶし風 ・肉うどん ・きゅうりとゆで卵サラダ	・しそご飯 ・味噌汁 ・エビフライ ・きゅうりと大葉酢の物 ・里芋、人参煮物 ・メロン	・ご飯 ・三平汁 ・にら入り卵焼き ・ぜんまい煮物 ・いか酢味噌和え
	18	19	20	21	22	23	24
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・山菜煮物 ・昆布巻 ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼 ・中華春雨サラダ ・かぶ煮物 ・たらこ	・炊き込みご飯 ・味噌汁 ・いんげんごま和え ・大根の挽肉あんかけ ・なすとピーマンの揚げびたし	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(さんま開き) ・天かま、こんにゃく煮物 ・いんげんとコーンバター炒め ・昆布佃煮	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ)おろし添え ・スクランブルエッグ ・ポロニアソーセージ ・ピーマン塩ゆで	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭はらす) ・こんにゃくと天かま煮物 ・酢だこ ・昆布佃煮 ・たらこ	・ご飯 ・味噌汁 ・ベーコンエッグ ・昆布佃煮 ・ツナサラダ
昼	・天津飯 ・お吸い物 ・ごま豆腐 ・きゅうりとアスパラのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(たら粕漬) ・湯豆腐 ・なら玉 ・ほうれん草と人参のおひたし	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(赤魚みりん漬) ・もやしと人参の油炒め ・ごま豆腐 ・アスパラサラダ	・ご飯 ・お吸い物 ・なすとウインナーのケチャップ煮 ・鶏肉とアスパラのんにく炒め ・レタス、トマトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・チキンソテー ・かぶ煮物 ・長いも梅肉和え ・アスパラ、トマト	・ご飯 ・中華スープ ・若鶏唐揚げ(サニレタス添え) ・ミックスベジタブル ・水菜サラダ ・もやしナムル	・ご飯 ・お吸い物 ・豚肉しょうが焼き ・きゅうり酢の物 ・野菜サラダ ・りんごヨーグルト
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・イカと玉ねぎのわさびマヨネーズ和え ・焼きなす	・ご飯 ・味噌汁 ・焼肉 ・ちくわ、大根、人参煮物 ・きゅうり酢の物 ・小松菜辛し和え	・ご飯 ・中華スープ ・エビフライ、ちくわとツナのしそ巻きフライ ・煮しめ ・ラーメンサラダ ・りんご、バナナヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・コロケ(キャベツ、ミニトマト) ・イカの酢漬け ・白菜と豆腐の煮びたし	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(糠にしん) ・イカ酢みそ和え ・天かまと大根煮物 ・ほうれん草ごま和え	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(宗八かれい) ・ふかしいも ・小松菜ごま和え ・湯豆腐 ・トマト	・ご飯 ・うどん ・じゃがいもチーズ焼 ・ほうれん草おひたし ・バナナ
	25	26	27	28	29	30	
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(さんま開) ・麻婆春雨 ・さつまいも甘露煮 ・トマト	・ご飯 ・お吸い物 ・焼魚(赤魚西京漬) ・なら玉 ・なすと挽肉あんかけ ・大根とわかめのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・だし巻き卵 ・キャベツと天かま炒め物 ・ポロニアソーセージ ・なめたけおろし	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・焼豚 ・春雨中華炒め ・じゃこ佃煮 ・フルーチェ	・ご飯 ・味噌汁 ・大根のコンソメ煮 ・なすとしめじのみそ炒め ・きんぴらごぼう ・さくらんぼ ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ししゃも) ・ごま豆腐 ・めかぶおくら ・フルーツポンチ	
昼	・オムライス ・お吸い物 ・とろろてん ・水菜サラダ	・ちらし寿司 ・お吸い物 ・アスパラとハム炒め ・水菜ときのこのサラダ ・桃ゼリー	・ご飯 ・そば ・ほうれん草ごま和え	・天井 ・味噌汁 ・水菜サラダ ・きゅうり漬物	・赤飯 ・お吸い物 ・ヒレカツ(レタス添え) ・大根といんげんあんかけ ・パイナップル	・ご飯 ・冷やしラーメン ・ふきと竹の子煮物 ・さくらんぼ、みかん	
夕	・ご飯 ・中華スープ ・焼魚(さば) ・カレー風味豆腐 ・なす、ピーマン、豚肉みそ炒め ・人参ナムル	・ご飯 ・シチュー ・若鶏唐揚げ ・いんげんとコーン、ハム炒め物 ・しらすおろし和え	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・煮しめ ・三つ葉和え物 ・さつまいもヨーグルト	・ご飯 ・コンソメスープ ・焼魚(たら) ・揚げだし豆腐 ・なら玉 ・アスパラ	・ご飯 ・味噌汁 ・イカの酢みそ和え ・煮しめ ・ウインナートマト煮 ・ブロッコリー	・ご飯 ・味噌汁 ・シチュー ・焼魚(ピリ辛さんま) ・トマトサラダ	