

グループホームアウル登別館 8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	3	4	5
朝			・ご飯 味噌汁 ・イカしょうが焼き ・目玉焼き ・さつま芋煮物 ・トマト ・牛乳	・ご飯 味噌汁 ・焼魚(糠にしん) ・天かま煮物 ・豆腐サラダ ・煮豆	・ご飯 味噌汁 ・ハムエッグ ・水菜サラダ ・きゅうり酢の物 ・豆乳	・ご飯 味噌汁 ・焼魚(たら粕漬) ・ほうれん草おひたし ・ごぼう卵とし ・牛乳	・ご飯 ・スープ ・焼魚(ほっけ) ・ふきと油揚げ煮物 ・バナナヨーグルト
昼			・ご飯 味噌汁 ・あんかけ焼きそば ・にら卵とし ・バナナヨーグルト	・ご飯 味噌汁 ・鶏肉とまとソース煮 ・ラーメンサラダ ・人参グラッセ	・おにぎり ・ひやむぎ ・豚肉とキャベツの炒め物	・シーフードカレー ・マカロニサラダ ・黄桃ヨーグルト	・ざるそば ・ポテトサラダ ・みかん
夕			・ご飯 味噌汁 ・煮魚(さんま) ・春雨サラダ ・昆布柔らか煮	・ご飯 味噌汁 ・納豆巾着揚げ ・野菜サラダ ・もやしナムル	・ご飯 味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・白菜のおひたし ・イカと大根の煮物	・ご飯 味噌汁 ・ジャーマンポテト ・こんにゃくステーキ ・長いも梅肉和え	・焼鳥 ・焼魚介 ・焼そば ・おにぎり ・おでん ・漬物 ・スイカ
	6	7	8	9	10	11	12
朝	・ご飯 味噌汁 ・おでん ・酢の物 ・漬物 ・牛乳	・ご飯 味噌汁 ・サーモンソテー ・佃煮 ・桃	・ご飯 味噌汁 ・オムレツ ・とろろ ・煮豆 ・牛乳	・ご飯 味噌汁 ・さんま照焼 ・にらとしいたけの卵とし ・ほうれん草おひたし	・ご飯 味噌汁 ・焼魚(鮭はらす) ・きゅうり酢の物 ・煮豆 ・豆乳	・ご飯 味噌汁 ・焼魚(さばみりん) ・卵豆腐 ・みかんヨーグルト	・ご飯 味噌汁 ・焼魚(鮭) ・まぐろ山掛け ・納豆 ・豆乳
昼	・チャーハン ・中華スープ ・ほうれん草のなめたけ和え	・のり巻 ・冷しうどん ・小松菜卵とし ・メロン	・ご飯 味噌汁 ・焼魚(赤魚) ・ふき油炒め ・イカサラダ	・ご飯 味噌汁 ・さんま照焼 ・にらとしいたけの卵とし ・ほうれん草おひたし	・三色丼 ・わかめスープ ・もやしナムル ・メロン	・中華丼 ・スープ ・春雨サラダ	・ご飯 味噌汁 ・ホイコーロー ・ピーマンおひたし ・かぼちゃ煮付け
夕	・ご飯 味噌汁 ・焼魚(さんま) ・焼なす ・にらともやしの酢の物	・豚丼 ・そうめん ・白菜ときのこの酒蒸 ・いんげんと油揚げの煮物	・ご飯 味噌汁 ・豚肉しょうが焼(干キャベツ) ・白菜おひたし ・トマトサラダ	・ご飯 味噌汁 ・煮魚(黒がれい) ・春菊辛和え ・長芋サラダ	・ご飯 味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・なす味噌炒め ・こんにゃくステーキ	・ご飯 ・三平汁 ・煮魚(かれい) ・ほうれん草おひたし ・梨	・ご飯 味噌汁 ・豆腐ステーキ ・卵の花 ・いんげんごま和え
	13	14	15	16	17	18	19
朝	・ご飯 味噌汁 ・焼魚(目抜粕漬) ・ごぼうサラダ ・漬物	・中華がゆ 味噌汁 ・蒸ぎょうざ ・もやし梅和え ・バナナヨーグルト	・ご飯 味噌汁 ・焼魚(さんま、おろし) ・ハムエッグ ・ピーマンおひたし ・豆乳	・ご飯 味噌汁 ・こんにゃくと天かま煮物 ・ジャーマンポテトエッグ ・みかん	・ご飯 味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・長芋梅かつお和え ・キャベツ卵とし ・牛乳	・ご飯 味噌汁 ・梅納豆 ・しらす大根 ・昆布巻 ・豆乳	・ご飯 ・すりみ汁 ・焼魚(鮭) ・おくら納豆 ・人参サラダ
昼	・ご飯 味噌汁 ・煮しめ ・つぶのやわらか煮 ・桃	・おにぎり ・味噌汁 ・具沢山焼そば ・梨	・ご飯 味噌汁 ・うなぎ蒲焼 ・山菜煮物 ・うずら味煮 ・スイカ	・たらこスパゲッティ ・スープ ・オニオンサラダ	・天ぷらうどん ・かぼちゃサラダ ・桃	・ご飯 味噌汁 ・五目卵焼 ・春雨サラダ ・ふきと筍の煮物	・シーフードカレー ・ガスパチョ ・メロン
夕	・ご飯 味噌汁 ・すき焼き ・三つ葉おひたし ・なめたけおろし	・ご飯 味噌汁 ・漬まぐろ ・豚肉ソテー ・野菜サラダ	・カツ丼 ・味噌汁 ・なます ・ぶどう	・ご飯 味噌汁 ・麻婆なす ・海藻サラダ ・切干大根	・ご飯 豚汁 ・かつお刺身 ・中華サラダ	・いなり寿司 ・味噌汁 ・きんぴらごぼう ・白菜おひたし	・ご飯 味噌汁 ・煮魚(さんま) ・ぎょうざ ・冷奴
	20	21	22	23	24	25	26
朝	・ご飯 味噌汁 ・焼魚(にしん) ・ひじき煮物 ・なめたけおろし	・ご飯 味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・長ねぎ卵とし ・じゅんさい酢の物 ・豆乳	・ご飯 味噌汁 ・焼魚(たら粕漬) ・だし巻卵 ・ブロッコリー	・ご飯 味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・納豆 ・いんげんごま和え	・ご飯 味噌汁 ・焼魚(宗八) ・しそ納豆 ・ひじき煮物 ・卵焼き ・煮豆	・ご飯 味噌汁 ・焼魚(ぶり味噌漬) ・三つ葉おひたし ・レタス、カニかまサラダ ・煮豆	・ご飯 味噌汁 ・焼魚(銀がれい) ・冷奴 ・酢の物
昼	・五目ちらし ・うどん ・春菊ごま和え ・梨	・スパゲティナポリタン ・コンソメスープ ・大根サラダ	・ご飯 味噌汁 ・常夜鍋(豚肉、水菜) ・野菜コロッケ ・わかめととまとのナムル	・ご飯 煮込みうどん ・ミートボール ・とまとと水菜サラダ	・炊込みご飯 ・味噌汁 ・豆腐ハンバーグ ・野菜サラダ ・みかんヨーグルト	・五目ビーフン ・オニオンスープ ・メロン	・冷しラーメン ・ポテトサラダ ・梨
夕	・ご飯 三平汁 ・たらの子とえ ・なす煮びたし ・水菜ととまとサラダ	・ご飯 味噌汁 ・まぐろ刺身 ・ほうれん草ごま和え ・ポテトサラダ	・親子丼 ・味噌汁 ・アスパラサラダ ・板わさ	・ご飯 味噌汁 ・ジンギスカン ・さつまいも煮物 ・きゅうり酢の物	・ご飯 味噌汁 ・冷しゃぶサラダ ・こんにゃくステーキ ・小松菜おひたし	・五目ご飯 ・味噌汁 ・煮魚(さんま) ・長芋サラダ	・お好み焼き ・味噌汁 ・豚肉と昆布のソテー ・春雨梅和え
	27	28	29	30	31		
朝	・ご飯 味噌汁 ・だし巻卵 ・大根煮物 ・にらおひたし	・ご飯 味噌汁 ・焼魚(鮭) ・ほうれん草おひたし ・小エビ佃煮 ・卵の花	・ご飯 味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・白菜ときのこの酒蒸 ・もやしとおくらの梅肉和え ・豆乳	・ご飯 味噌汁 ・焼魚(ししゃも) ・野菜入りオムレツ ・茹かさぎ	・ご飯 味噌汁 ・焼魚(鮭) ・油揚げともやしの和え物 ・とまと ・豆乳		
昼	・チャーハン ・中華スープ ・オニオンサラダ ・桃	・野菜ラーメン ・スイカ	・ご飯 味噌汁 ・ハンバーグ(ミニトマト、アスパラ添) ・ささぎ煮物	・ご飯 味噌汁 ・すき焼き ・サラダ	・中華丼 ・味噌汁 ・にら卵とし ・ぶどう		
夕	・うなぎ丼 ・味噌汁 ・焼なす ・いんげんバター炒め	・ご飯 味噌汁 ・焼魚(さば) ・切干大根 ・ピーマンとカニかまサラダ	・鉄火丼 ・味噌汁 ・高野豆腐の挽肉詰め煮 ・ポテトサラダ	・いなり寿司 ・ほうとううどん ・小松菜煮びたし	・ご飯 味噌汁 揚げだし豆腐 ・ジャーマンポテト ・ほうれん草おひたし		