

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
朝				・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・大根サラダ ・麻婆春雨	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(さんま) ・大根おろししらす入り ・煮豆 ・揚げはんぺん	・ご飯 ・味噌汁 ・ミートボールの炒め物 ・白菜のお浸し ・天かまに煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・玉子焼き ・高野豆腐の煮物 ・キャベツの炒め物
昼				・おろしうどん ・梅カツオご飯 ・トマトリネサラダ	・親子丼 ・味噌汁 ・きゅうりの酢の物 ・南瓜の煮物 ・メロン	・さっぱりそうめん ・焼き魚(ほっけ) ・山芋のしそ和え	・ご飯 ・味噌汁 ・ウィンナーのケチャップ炒め ・きゅうりのもずく和え ・焼きなす
夕				・鶏肉ときのご混ぜご飯 ・味噌汁 ・ポテトサラダ ・春雨の酢の物 ・きんちゃく煮おろし入り ・水ようかん	・ご飯 ・味噌汁 ・ハンバーグ ・ほうれん草の胡麻和え ・ふきとかまぼこの胡麻炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・油揚げの玉子入り煮 ・なすの揚げ浸し ・中華くらげサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の炒め物 ・トマトサラダ ・つけもの
	5	6	7	8	9	10	11
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・もやしのナムル ・水菜に煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・おから ・ふるふき大根 ・野菜炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・大根と鶏肉の煮物 ・アスパラとコーンの炒め物 ・人参のきんぴら	・ご飯 ・味噌汁 ・シューマイ ・水菜トマトのサラダ ・キュウリの梅肉和え ・果物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・切り干し大根の煮物 ・とろてん ・昆布の佃煮	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(味付け秋刀魚) ・長芋のみそから炒め ・厚焼き玉子 ・バナナフルーチェ	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・ポテトサラダ ・キュウリと桜エビの酢の物
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・麻婆茄子 ・トマトきのこサラダ ・バナナヨーグルト	・焼きそば ・いなり寿司 ・すまし汁	・チキンカレー ・夏野菜サラダ ・大学芋 ・メロン	・ご飯 ・味噌汁 ・照り焼きチキン ・豆腐と人参の煮物 ・キャベツサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・カレーの煮付け ・シューマイと野菜のあんかけ ・ニラとなるとの味噌和え	・ご飯 ・野菜スープ ・豚肉ともやしチャンプル ・じゃがいものカレー風味炒め ・レタスサラダ	・親子丼 ・味噌汁 ・茄子の揚げ浸し ・トマト
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・酢豚 ・ネギぬた ・スイカ	・鶏ごまそば ・里芋と南瓜の煮物 ・ほうれん草と人参の白和え ・ミニおにぎり	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(ホッケ) ・トマトサラダ ・麻婆豆腐	・かやくご飯 ・味噌汁 ・ジャガイモのたらこ煮 ・ミモザサラダ ・大根と人参のなま酢	・ご飯 ・玉子スープ ・豚肉生姜焼き風 ・ほうれん草なめ茸和え ・コンニャクサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・宗八煮魚 ・スパゲティーサラダ ・野菜の酢付け	・ご飯 ・味噌汁 ・豆腐ハンバーグ ・ひじきの煮物 ・ささぎの胡麻和え
	12	13	14	15	16	17	18
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(ほっけ) ・人参のナムル ・大根の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・茄子の玉子とじ ・高野豆腐の煮物 ・きゅうりの漬け物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・肉じゃが ・春雨サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(目抜き魚) ・スバサラダ ・里芋の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・煮豆 ・冷や奴	・ご飯 ・味噌汁 ・スクランブルエッグ ・レタスのサラダ ・冷やしトマト	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(秋刀魚) ・南瓜のマヨネーズ和え ・杏仁豆腐
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・ひじきと白滝の煮物 ・かぼちゃの煮物 ・きゅうりの酢の物	・2食丼 ・味噌汁 ・ささぎと竹の子の煮物 ・マンゴープリン	・おかかご飯 ・コンソメスープ ・クリームシチュー	・豚のしょうが丼 ・もやしのナムル ・ささぎの煮付け	・チャーハン ・南瓜の塩ゆで ・ちくわの珍味	・煮込みうどん ・ウィンナーケチャップ炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚(さば) ・くらげ和え物 ・ゼンマイ煮物 ・梨
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・さばの味噌煮 ・かぼちゃサラダ ・きんぴらごぼう	・冷やしそうめん ・ふきの煮物 ・果物	・ご飯 ・味噌汁 ・いり鶏 ・だし揚げ豆腐 ・煮魚(おいらん)	・ご飯 ・味噌汁 ・きのこいっぱいチャンプル ・なすのソース掛け ・ポテトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・和風ロールキャベツ ・ほうれん草の白和え ・マカロニのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ハンバーグ ・キャベツのサラダ ・ささぎの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・ビーフシチュー ・春雨サラダ
	19	20	21	22	23	24	25
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・肉団子と野菜の炒め物 ・大根の酢の物 ・マッシュポテト	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・鶏肉と野菜の胡麻ドレッシング ・玉子焼き	・ご飯 ・味噌汁 ・夏野菜煮物 ・目玉焼き ・ハムサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・長芋と豚肉の味噌炒め ・厚焼き卵 ・トマトのちりめんじゃこ和え	・ご飯 ・味噌汁 ・ウィンナーときのご炒め物 ・南瓜煮物 ・ツナと大根のサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・肉と茄子の炒め物 ・じゃがいものたらこ煮 ・長芋とキュウリのカツオ和え ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・麻婆春雨 ・切り干し大根のサラダ
昼	・カルボナーラ ・野菜スープ ・メロン	・ご飯 ・味噌汁 ・白菜のあんかけ ・ほうれん草のなめ茸和え ・ささぎの胡麻和え	・豚丼 ・味噌汁 ・いんげんコーンバター炒め ・フルーツヨーグルト	・中華丼 ・ニラスープ ・南瓜サラダ ・オレンジヨーグルト	・具だくさん焼きうどん ・スープ ・果物(梨)	・讃岐うどん ・もやしとニラのナムル ・マカロニサラダ	・海苔巻き ・お吸い物 ・おでん ・エビチリ ・鶏の唐揚げ ・漬け物 ・ポテトサラダ ・フルーツポンチ
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(ほっけ) ・ポテトときゅうりのサラダ ・麻婆春雨	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉とキャベツの炒め物 ・ポテトサラダ ・トマトサラダ	・カレーライス ・卵スープ ・水菜サラダ ・マンゴーゼリー	・ご飯 ・味噌汁 ・アスパラと長芋のガーリック炒め ・イカと大根の煮物 ・ほうれん草のお浸し	・ご飯 ・三平汁 ・シューマイ ・サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉のしのだ巻き ・2色麻婆豆腐 ・キュウリの酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・煮しめ ・長芋の梅肉和え ・サラダ
	26	27	28	29	30	31	
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・さばのみそ煮 ・煮物 ・ラーメンサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・煮つけ(赤魚) ・ピーマン炒め物 ・おから ・フルーツヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・味噌焼き魚 ・山菜の煮物 ・煮豆	・雑穀米 ・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・長芋とピーマンの金平 ・かにかまと卵のマヨネーズ炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(塩鯖) ・水菜と卵のマヨ和え ・大根サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚(秋刀魚) ・きゅうりの酢の物 ・大根と卵中華炒め	
昼	・玉子丼 ・味噌汁 ・フキの煮物 ・水ギョーザ	・ご飯 ・味噌汁 ・シューマイ入り野菜あんかけ ・長いもの梅和え ・炒り豆腐	・炊き込みご飯 ・味噌汁 ・ほうれん草のなめ茸和え ・漬け物 ・果物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(赤魚) ・ひじきの煮物 ・トマトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉のトマトソース煮 ・ピーマンのおかか和え ・サラダ	・焼きうどん ・ワカメスープ ・りんご	
夕	・帆立ご飯 ・味噌汁 ・秋刀魚のつけ ・切り干し大根の煮物 ・白菜お浸し	・ご飯 ・味噌汁 ・大根と鶏肉の甘煮 ・南瓜のそぼろ和え ・春雨サラダ	・ご飯 ・卵スープ ・ポテトコロケ ・ナポリタン ・キャベツ千切り ・トマト	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉ときのご炒め物 ・切り干し大根の煮物 ・ポテトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・チンジャオロース ・ふるふき大根 ・ささぎのしそ炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・高野豆腐の含め煮 ・春雨サラダ ・エビのすり身焼き	