

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	3	4	5	6	7
朝	ごはん 味噌汁 いんげんの煮物 きのこの中華炒め パナヨーグルト	ごはん 豚汁 もずく スパゲティサラダ たまごの煮物	ごはん 味噌汁 厚焼き卵 鮭 ひじきの煮物 ほうれん草のおひたし	ごはん 味噌汁 里芋の煮物 カゲルマトサラダ 漬物	ごはん 味噌汁 春雨となすの中華炒め わかめの酢の物	ごはん 味噌汁 出し巻き卵 ビーマンとウイナーの炒め物 ほうれん草のなめたけ和え	ごはん 味噌汁 長芋とウイナーのソテー 焼鮭 目玉焼き
昼	カレーライス スープ もやしのナムル	山菜肉うどん ごはん 小松菜のなめたけ和え 豆腐のコマサラダ	ごはん 味噌汁 麻婆春雨 ホロホロ 春菊サラダ マンゴーデザート	スパゲティミートソース スープ サラダ	ほうがうどん 焼鯖 パナヨーグルト ごはん	ごはん 味噌汁 鮭のちゃん焼 なすの煮物 水菜サラダ	麻婆かけオムライス 味噌汁 ほうれん草と人参の白和え 餃子
夕	しゃぶしゃぶ おにぎり 味噌汁	ごはん 三平汁 カイの煮つけ スパゲティサラダ	チャーハン 中華スープ マカロニサラダ さしみこんにゃく	カレーライス きのこたまごのスープ アスパラサラダ	たけのこの炊き込みごはん すり身汁 山菜の煮物 かわはぎの煮つけ	やきそば お好み焼き	まぐろの漬け丼 うどんサラダ 大根の煮物
8	9	10	11	12	13	14	
朝	ごはん 味噌汁 さつまいもと大根と人参の煮物 焼鮭佃煮 うどんサラダ	麻婆豆腐丼 卵スープ なすの煮物	ごはん 味噌汁 ほうれん草のツナ和え 厚揚げとちくわの煮物 フルーツ寒天	ごはん 味噌汁 焼鮭 ふきの煮物 キウイ	ごはん 味噌汁 ソーセージの塩昆布炒め わかめの酢の物 焼鯖	ごはん 味噌汁 目玉焼き 煮豆 卵豆腐	ごはん 味噌汁 麻婆春雨 焼鮭 佃煮
昼	さつまいもコロッケキャベツオレシ添え 春雨サラダ 白菜のつけもの	そば いなり寿司 小松菜のおひたし なすとピーマンの味噌炒め	ごはん 味噌汁 鶏の照り焼き ふきと野菜のの煮物 フルーツ盛り合わせ	ごはん 味噌汁 コロッケ 野菜サラダ フルーツポンチ	ごはん 味噌汁 肉じゃが 長いもときゅうりの酢の物 白菜のおひたし アスパラ	ごはん 味噌汁 すり身団子のあんかけ魚煮 ホテトサラダ 玉子焼きおろし和え	Eビフライカレー マカロニサラダ 小揚げ巾着煮 パナ入りフルーチェ
夕	うな井 味噌汁 おからふきとひき肉の炒め物	ごはん 味噌汁 ちかのフライ 大根とホタテの煮物 きんぴらごぼう	ごはん 味噌汁 ハンバーグの玉子とじ 大根の煮物	チャーハン シチュー 小松菜のおひたし フルーツヨーグルト	海苔巻き いなり寿司 鶏鍋	炊き込みごはん 味噌汁 煮込みハンバーグ ほうれん草の胡麻和え	ごはん 味噌汁 いんげんの煮物 なすの煮びたし ラーメンサラダ
15	16	17	18	19	20	21	
朝	ごはん 味噌汁 大根の煮物 水菜とベーコンサラダ 卵焼き	ごはん 味噌汁 焼さんま 煮物 サラダ	ごはん 味噌汁 さばのあんかけ煮 ひじきの煮物 レタス 煮豆 パナヨーグルト	ごはん 味噌汁 春雨ときのこの中華炒め 焼さんまサラダ	ごはん 味噌汁 山菜の煮物 ミートボール 焼鮭	カレーライス 味噌汁 ラーメンサラダ ゆず春雨	ごはん 味噌汁 ミートボールの野菜炒め めかぶ 焼鯖
昼	ごはん 味噌汁 スパゲティ ナポリタン 里芋の煮物	カレーライス スープ サラダ	にゅうめん ふきの煮物 辛子ホタテ さつまいもの塩煮	ごはん 味噌汁 麻婆豆腐 もやし炒め ツナサラダ	ごはん 味噌汁 酢の物 ふきの煮物 高野豆腐の炒め物	ツナスパゲティ 佃煮 春雨の酢の物 ホタテの煮物	ラーメン 煮物 もやしのサラダ
夕	山菜おこわ 味噌汁 炒り鶏 キャベツのサラダ アスパラのおかか和え	カレーうどん スープ なすのソース炒め きゅうりの麻婆炒め	ごはん がんも汁 かぶの葉のチヂミ炒め 焼鯖	炊き込みご飯 竹の子味噌煮 きゅうりと山芋サラダ	ハヤシライス スープ サラダ なめこの酢の物	ごはん 味噌汁 メチカクキャベツのサラダ 煮物	焼肉 おにぎり スープ
22	23	24	25	26	27	28	
朝	ごはん 味噌汁 目玉焼き 焼鮭 大根の煮物	ごはん 味噌汁 里芋の煮物 ホロホロソーセージ 漬物	ハン ベーコンエッグ しゅうまい サラダ	ごはん 味噌汁 ささぎとじゃが芋の煮物 焼鮭 杏仁豆腐	ごはん トマトのスープ キャベツとウイナーの煮込み サラダ	ごはん 味噌汁 ささぎの煮物 麻婆茄子 漬物	ごはん 味噌汁 大根の煮物 さばの西京漬け めかぶ
昼	いなり寿司 太巻き寿司 すり身汁 きゅうりと長いもの酢の物 テザート(プリン)	あなごご飯 そうめん Eのすり身あんかけ煮 ほうれん草のお浸し	ごはん 味噌汁 ビーマンの肉づめ かぶの煮物 水菜のサラダ	親子丼 味噌汁 春雨の酢の物 赤魚の西京漬け	ちらし寿司 そば たけのこの味噌煮 焼鯖	焼そば 煮物 ほうれん草のお浸し 果物	ごはん 味噌汁 切干大根 こら玉 ほうれん草のおひたし
夕	ごはん そば 刺身盛り合わせ 鶏肉の煮込み	ごはん 味噌汁 野菜炒め 焼鯖 水菜のサラダ	カレーライス スープ サラダ	ごはん シチュー ラーメンサラダ 煮物	ごはん スープ ジンギスカン 煮物 サラダ	あなごご飯 味噌汁 高野の煮物 人参のソース炒め サラダ	ごはん 味噌汁 豚の角煮 大根の煮物 カブの葉の煮びたし
29	30						
朝	ごはん 味噌汁 春雨サラダ 焼ホッケ 厚焼き玉子	ごはん 味噌汁 鮭 山菜煮 わかめの酢の物					
昼	カレーライス スープ 水餃子 水菜サラダ	山菜おこわ 味噌汁 春雨サラダ 大根のきんぴら					
夕	ごはん 味噌汁 カブとトマト酢 ひき肉のあんかけ煮 ビーマン炒め	ごはん 豚汁 鮭のあんかけ シーチキンサラダ 煮豆					