

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
朝						ごはん 味噌汁 大根の煮物 焼きさんま 白菜のお浸し	ごはん 味噌汁 くらげの和え物 ミートボール ｺﾞｰﾙ
昼						カレーライス スープ 長芋サラダ	ごはん 味噌汁 天かしの煮物 揚げ出し豆腐 水菜のサラダ
夕						マグロづけ丼 スープ もやし 玉子とし 大根サラダ	ごはん 味噌汁 ラーメンサラダ かいの煮つけ ほうれん草のなめたけ和え
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ごはん 味噌汁 いか刺し ぶきの炒め物 ビｰﾝとしいたけの味噌煮	ごはん 味噌汁 目玉焼き ぶきと天かしの煮物 レタスとトマトのサラダ	ごはん 味噌汁 焼ｶｯﾍﾞﾏ ｶﾞﾆｰﾗﾞ しいたけのﾊﾞｰｸﾞｰ 炒め ぶきの炒め物	ごはん 味噌汁 鮭のﾊﾞﾗｽ 焼きゆりとうらげの和え物 厚焼き玉子 ﾌﾙｰﾂｰｸﾞｰﾙﾄ	ごはん 味噌汁 里芋の煮物 レタスサラダ 焼ｶｯﾍﾞﾏ	ごはん 味噌汁 ぶきの油炒め 紅鮭 きゅうりとくらげの和え物	ごはん 味噌汁 なすの味噌炒め 漬物 煮物
昼	ごはん 味噌汁 コロッケ レストラン 白菜のお浸し 鶏肉のさっぱり煮	ごはん 味噌汁 揚げ筋子のみぞれ煮 切干大根の煮物 きゅうりとながいもの酢の物	かやくごはん 冷やしとうめん ほうれん草のお浸し とうもろこし	カレーライス 餃子ｽｰﾌﾟ レタスのサラダ	ごはん 味噌汁 肉じゃが ぶきの炒め物 ｶﾞﾆｰﾗﾞ	焼そば 餃子 スープ	カレーライス スープ サラダ
夕	ごはん 味噌汁 さばの味噌煮 ラｰﾓﾝサラダ 酢の物	カレーライス 水餃子 サラダ	ごはん ほうれん草と卵のスープ 八宝菜 きゅうりのたらこ和え しらたきの炒め物	ごはん 味噌汁 煮魚 ラｰﾓﾝサラダ なすの味噌炒め	ごはん 味噌汁 甘露煮 だけこの煮物 ｶぼﾁﾔの煮物	ごはん 味噌汁 鶏肉のしょうが焼き サラダ 酢の物	海苔巻き いなり寿司 おにぎり 焼魚 焼鳥 おでん
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ごはん 味噌汁 鮭のﾊﾞｰｸﾞｰ 焼 ほうれん草のお浸し 煮物	ごはん 五目ｽｰﾌﾟ 煮魚 竹の子しらたきの煮物	ごはん 味噌汁 里芋の味噌煮 ほっけ きゅうりの酢の物	ごはん 味噌汁 卵焼き ﾀﾞｲﾝﾅｰ ほうれん草の炒め物	ごはん 味噌汁 ひじきの煮物 ﾏﾞﾐｰﾗﾞ 海苔巻き 卵焼き	ごはん すきやき	ごはん 味噌汁 ﾘｰﾃﾞｰｼﾞの塩昆布炒め さんま 煮豆
昼	ごはん おろしそば もやしにとらのﾈﾙ	ごはん 味噌汁 筑前煮 ささげの胡麻和え ﾏﾞｶｺﾞﾐ 水菜のサラダ	チャーハン 味噌汁 サラダ きんぴらごぼう	ごはん 味噌汁 大根の煮物 いんげんの胡麻和え 煮豆 お新香	ﾊﾟﾝｼﾞﾗｲｽ ﾏﾞﾐｰﾗﾞ サラダ	雑炊 焼そば サラダ	ｶｰｰ ほうれん草の和え物 ﾔｰｸﾞｰﾙﾄ
夕	ごはん 味噌汁 ビｰﾝの肉づめ ラｰﾓﾝサラダ 煮豆	ごはん 味噌汁 ﾓﾝﾁｶﾞ ﾏﾞﾐｰﾗﾞ 白菜のお浸し	ごはん 味噌汁 豚肉のしょうが焼き 麻婆炒め ｶぼﾁﾔの煮物	豚丼 味噌汁 ほうれん草のなめたけ和え	ごはん 味噌汁 ﾏﾞﾐｰﾗﾞ 鮭のﾊﾞｰｸﾞｰ 白菜のお浸し	親子丼 味噌汁 ﾏﾞｶｺﾞﾐ 鮭	まぐろのづけ丼 豚汁 ほうれん草の胡麻和え
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ｽｰﾌﾟ ﾏﾞﾐｰﾗﾞ ﾏﾞﾐｰﾗﾞ ﾔｰｸﾞｰﾙﾄ	ごはん 味噌汁 野菜の煮物 ほうれん草のなめたけ和え 焼鮭 卵焼き ﾌﾙｰﾂ 寒天	ごはん 味噌汁 焼ｶｯﾍﾞﾏ ﾀﾞｲﾝﾅｰ 煮物	ごはん 味噌汁 野菜炒め 焼鮭 きゅうりのサラダ	ごはん 味噌汁 卵焼き ﾏﾞﾐｰﾗﾞ ﾔｰｸﾞｰﾙﾄ	ごはん 味噌汁 赤魚の粕漬 ﺷﯘﾐﾞｲ ﾏﾞﾐｰﾗﾞ	ﾐｯｸﾞ ﾔｰｸﾞｰﾙﾄ ﾏﾞﾐｰﾗﾞ ﾔｰｸﾞｰﾙﾄ ﾔｰｸﾞｰﾙﾄ ﾔｰｸﾞｰﾙﾄ ﾔｰｸﾞｰﾙﾄ ﾔｰｸﾞｰﾙﾄ
昼	チャーハン レタスとﾀﾞｲﾝﾅｰのｽｰﾌﾟ ﾏﾞﾐｰﾗﾞ ﾔｰｸﾞｰﾙﾄ	ｼﾞｰｰ ｺﾞｰﾙ ﾔｰｸﾞｰﾙﾄ ﾔｰｸﾞｰﾙﾄ ﾔｰｸﾞｰﾙﾄ	ごはん 味噌汁 野菜の煮物 ﾏﾞﾐｰﾗﾞ ﾔｰｸﾞｰﾙﾄ	お好み焼き かやくごはん 味噌汁 ﾏﾞﾐｰﾗﾞ ﾔｰｸﾞｰﾙﾄ	ごはん そば ﾔｰｸﾞｰﾙﾄ 白菜のお浸し	おﾏｰﾗｲｽ ﾏﾞﾐｰﾗﾞ ﾔｰｸﾞｰﾙﾄ ﾔｰｸﾞｰﾙﾄ	ｶｰｰ ﾔｰｸﾞｰﾙﾄ 豆腐のサラダ ほうれん草のなめたけ和え
夕	ｶｰｰ ﾔｰｸﾞｰﾙﾄ ぶきの煮物 ﾏﾞﾐｰﾗﾞ	ごはん 味噌汁 ﺷﯘﾝｷﾞｽ ｶﾞﾆｰﾗﾞ 揚げ出し豆腐 きゅうりの酢の物	ｷｰﾏ ﾔｰｸﾞｰﾙﾄ ﾔｰｸﾞｰﾙﾄ ﾔｰｸﾞｰﾙﾄ	ごはん 焼そば ﾏﾞﾐｰﾗﾞ ﾔｰｸﾞｰﾙﾄ	ごはん 味噌汁 豚のしょうが焼き ﾔｰｸﾞｰﾙﾄ ﾔｰｸﾞｰﾙﾄ	ごはん 味噌汁 鮭のちやんちゃん焼 大根の煮物 ほうれん草のお浸し	ﾗｰﾓﾝ ｺﾞｰﾙ 味噌汁
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ﾊﾟﾝｼﾞﾗｲｽ ﾏﾞﾐｰﾗﾞ ﾔｰｸﾞｰﾙﾄ	ごはん 味噌汁 ﾏﾞﾐｰﾗﾞ ﾔｰｸﾞｰﾙﾄ 鮭 わかめの酢の物	ごはん 味噌汁 小揚げの含め煮 大根とすり身の煮物 ｶﾞﾆｰﾗﾞ	ごはん 味噌汁 肉団子と野菜の炒め物 切干大根と高野豆腐の煮物 焼ｶｯﾍﾞﾏ	ごはん 味噌汁 卵豆腐 鶏肉のケチャップ煮 ぶきの煮物	ﾌﾟﾝﾁｰｽﾄ ﾔｰｸﾞｰﾙﾄ ﾔｰｸﾞｰﾙﾄ ﾔｰｸﾞｰﾙﾄ ﾔｰｸﾞｰﾙﾄ	ごはん 味噌汁 焼鮭 卵焼き きゅうりの漬物
昼	ｶｰｰ ﾔｰｸﾞｰﾙﾄ ﾔｰｸﾞｰﾙﾄ 煮物	雑炊 味噌汁 鶏肉のあんかけ煮	ごはん 味噌汁 ﾏﾞﾐｰﾗﾞ ﾔｰｸﾞｰﾙﾄ ﾔｰｸﾞｰﾙﾄ ﾔｰｸﾞｰﾙﾄ	牛丼 味噌汁 ﾔｰｸﾞｰﾙﾄ ﾔｰｸﾞｰﾙﾄ	焼うどん おでん ﾔｰｸﾞｰﾙﾄ ﾔｰｸﾞｰﾙﾄ	ごはん 味噌汁 ﾔｰｸﾞｰﾗｲ ﾔｰｸﾞｰﾗｲ ﾔｰｸﾞｰﾗｲ ﾔｰｸﾞｰﾗｲ	そば おにぎり ﾔｰｸﾞｰﾗｲ ﾔｰｸﾞｰﾗｲ
夕	ごはん 味噌汁 筑前煮 ほっけ ﾔｰｸﾞｰﾗｲ ﾔｰｸﾞｰﾗｲ	親子丼 味噌汁 豆腐のサラダ 大根の煮物	ごはん ﾔｰｸﾞｰﾙﾄ ﾔｰｸﾞｰﾙﾄ ﾔｰｸﾞｰﾙﾄ	ごはん 味噌汁 高野豆腐とひじきの煮物 きんぴらごぼう 野菜サラダドレッシング 和え からあげ	ごはん 味噌汁 ﾔｰｸﾞｰﾙﾄ ﾔｰｸﾞｰﾙﾄ ﾔｰｸﾞｰﾙﾄ	ｶｰｰ ﾔｰｸﾞｰﾙﾄ ﾔｰｸﾞｰﾙﾄ ﾔｰｸﾞｰﾙﾄ ﾔｰｸﾞｰﾙﾄ	チャーハン ﾔｰｸﾞｰﾙﾄ ﾔｰｸﾞｰﾙﾄ ﾔｰｸﾞｰﾙﾄ ﾔｰｸﾞｰﾙﾄ
	31						
朝	ごはん 味噌汁 肉団子入り野菜炒め ｶぼﾁﾔのそぼろあんかけ ﾔｰｸﾞｰﾙﾄ ﾔｰｸﾞｰﾙﾄ						
昼	親子丼 味噌汁 長いもと昆布の和え物 切干大根						
夕	炊き込みごはん 味噌汁 大根の煮物 きゅうりの酢の物 ﾔｰｸﾞｰﾗｲ ﾔｰｸﾞｰﾗｲ						