

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 焼ホッケ ソーゼン炒め もやしナムル	ごはん 味噌汁 ハンバーグ 野菜炒め もやしサラダ	ごはん お吸い物(舞茸 若芽) シュウマイの中華あん かけ 小松菜の和え物 りんごヨーグルト	ごはん 味噌汁 しゅうまい ほうれん草とほうれん草 としめじの塩昆布炒め	パン ミートボール 白菜のお 浸し 切干大根 いちご	ごはん 味噌汁 焼ホッケ ほうれん草と豚肉の玉子 炒め 茄子と椎茸の味噌 炒め いちご
昼		ごはん 味噌汁 鶏の照り 焼き 大根サラダ フルヨー グルト	冷やしうどん ほうれん草 のお浸し 山芋 りんご	ごはん 味噌汁 豚肉炒 め レタス スイカ	ごはん 味噌汁 ミートコロッケ ふきと天かのコマ炒め 水 菜のポン酢和え	あつたかそうめん ごはん 南瓜の煮物 きゅうりの酢 の物	ハヤシライス ほうれん草と椎 茸のスープ 豆腐サラダ
夕		ごはん 味噌汁 信田巻 風煮物 切干大根のコマ 風味 きゅうりの酢の物	ごはん 味噌汁 大根の 味噌煮 焼糠さんま 春肉 サラダ	ごはん 味噌汁 ビーマンの 肉詰め大根おろし添え イ カのトマトレンジング 長ネギの 酢味噌	ごはん 醤油汁 茄子味 噌炒め かぶの和風煮 ス イカ	ごはん 玉子スープ 白菜 の和風あんかけ 肉団子 となすのケチャップ煮 大学イ モ	豚丼 味噌汁 ふきとこんに ゃくの煮物
7	8	9	10	11	12	13	
朝	ごはん 餃子スープ 鶏肉と しめじの中華炒め 豆腐 の昆布和え 煮豆	ごはん 味噌汁 きりぼし 大根となすの炒め物 白 菜のお浸し 焼鮭	ごはん 味噌汁 野菜炒 め 卵焼き マカロニサラダ	ごはん 餃子スープ チキン ゲット 焼鮭 スパサラダ	ごはん 味噌汁 桜海老 入り厚焼き玉子焼 焼鮭 ほうれん草のお浸し 手作 りプリンカラムルソースかけ	ごはん 味噌汁 肉団子と 野菜の炒め物 桃	ごはん 味噌汁 焼みりん ホッケ ほうれん草 ソーセ ン入り卵焼き
昼	ドライカレー スープ ふきの コマ炒め 桃ヨーグルト	冷やし中華 ビーチヨーグルト	ごはん 味噌汁 さつまい もコマコロッケ マグロの生姜煮 みかん	生寿司 お吸い物	混ぜごはん 味噌汁 コロッ ケ から揚げ ラーメンサラダ	ごはん 味噌汁 ジンギスカ ン さつまいものふかし ツ ナサラダ	ごはん 豆腐スープ ナポリタ ンスパゲティ サーモンマリネ アス パラ
夕	ごはん お吸い物 から揚げ 小松菜の胡麻和え 煮豆	ごはん 味噌汁 鱈のムニエル 椎茸バター焼 ふろふき 大根	ごはん 味噌汁 かぶと鶏 肉の煮つけ カブ菜と揚げ の煮びたし 大根サラダ	ごはん キャベツとベーコンの スープ 茄子の和風あんか け ニラ玉 パナヨーグルト	カレーライス 味噌汁 白菜の ポン酢和え パインヨーグルト	海鮮丼 醤油汁 独活の 和え物	ごはん 味噌汁 カブの和 風あんかけ ほうれん草と 人参豆腐の白和え
14	15	16	17	18	19	20	
朝	ごはん 味噌汁 鮭 シュウ マイ カブと鶏肉の煮物	ごはん ベーコンのスープ 焼 ホッケ ふきの油炒め パン	ごはん 味噌汁 玉子豆 腐 茄子味噌炒め サラダ	ごはん 味噌汁 大根とツ ナの煮物 茄子の胡麻和 え サラダ フルーツヨーグルト	ごはん 味噌汁 卵焼き 焼ホッケ ホクのバター焼 大根とひき肉のトロミ炒め いよかん	ごはん 味噌汁 焼鮭 カ ブの煮物 トマト ヨーグルト	ごはん コーンスープ ふきの 煮物 目玉焼き 納豆
昼	カレーうどん 野菜スープ 大 根サラダ	ラーメン 鮭ごはん シュウマイ	ごはん 味噌汁 長芋の そぼろあんかけ マグロの 煮つけ ちくわサラダトマト添 え	煮込みうどん 牛乳寒天 いよかん	ごはん スープ シチュー サ ラダ ヨーグルト	豚丼 味噌汁 きゅうりの 酢の物 きのこのバター炒 め	ごはん すいとん汁 さん ま マリネタスキウラム添え 茄子とビーマンのさき身煮
夕	ごはん 味噌汁 ハンバーグ レタス添え 切干大根のコマ 風煮 わらびのお浸し ホ テトサラダ	二色丼 味噌汁 きゅうり の酢の物 カブのふろふき 風	ごはん 味噌汁 シーフード の甘酢あんかけ カブの葉 のお浸し	ごはん お吸い物 豚肉と キャベツの玉子とじ いよか んヨーグルト	ごはん シュウマイスープ シー フード天津 ミートボールのケ チャップ炒め きゅうりとカニ マのサラダ	ごはん 味噌汁 大根の 煮物 焼ホッケ マカロニレン ジングサラダ	ごはん 味噌汁 エビフライ タヌ付 肉じゃが 冷奴しそ のせ
21	22	23	24	25	26	27	
朝	ごはん 味噌汁 焼魚 たり けのこの煮物 野菜あん かけ	ごはん 味噌汁 カニカマ入 り卵焼き ソーゼンの塩昆 布炒め うどんサラダ パナ チヨーグルト	ごはん お吸い物 ニラ玉 冷しゃぶサラダ 長いもとわ かめの和え物	ごはん 味噌汁 目玉焼き 肉団子 ホッキサラダ いちご	ごはん 味噌汁 スパゲッ ティホリタラタアスパラ添え 大根とツナの煮物 杏仁プリ ン	ごはん コーンスープ 玉子豆 腐 五目ビーフン 肉団子	ごはん 味噌汁 佃煮 焼 鮭 いちご
昼	ごはん 味噌汁 揚げ出し 豆腐 ささみの味噌ロール巻 南瓜の煮物 きゅうりの酢 の物	ごはん 味噌汁 南瓜コロッ ケ キャベツトマト添え ちくわ と人参のきんぴら ほうれ ん草のお浸し	ごはん 味噌汁 黒かレイ の煮つけ から揚げと玉 ねぎのドレッシング炒め ふ きと大根の煮物	ごはん 味噌汁 かぶとひ き肉のあんかけ カブの葉 の煮びたし もやしのシー ザーサラダ	そうめん いなり寿司 ほ うれん草の胡麻和え 杏 仁豆腐	ごはん お吸い物 茄子 のひき肉あんかけ ほうれ ん草の和え物 豆腐ときゅ うりのサラダ	ごはん 味噌汁 ホークチャ ップ れんごんの煮物 トマト きゅうりの酢の物
夕	ごはん 味噌汁 鶏肉の 照り焼き ビーマンのお浸し トマトサラダ 杏仁豆腐	ごはん 味噌汁 ぶりの照 り焼き もやしのナムル な すの揚げびたし ブロッコリー	ごはん 味噌汁 さいころ ステーキ サラダ ホッキマヨ	ごはん 味噌汁 筑前煮 銀だら西京漬け 中華風 冷奴	ごはん スープ 豆腐ハンバ ーグ 鶏肉のソテー野菜添え	ごはん 白菜のスープ キャ ベツと鶏肉のガーリック炒め 長いもとわかめのサラダ	ごはん 味噌汁 しゅうま いの野菜あんかけ 長い もときゅうりの酢の物 み かん
28	29	30					
朝	ごはん 味噌汁 ぶりの照 り焼き ベーコン入り卵焼き	ごはん 味噌汁 大根と鶏 肉の煮物 焼鮭 わかめ とツナの和え物	ごはん 味噌汁 ハンバーグ 目玉焼き ツナサラダ				
昼	中華そうめん 長いもサラダ オレンジヨーグルト	ごはん シチュー シュウマイキャ ベツの千切り フルーツヨーグルト	ごはん 味噌汁 大根と天 かの煮物 わかめと長い もの和え物 シーフード炒め				
夕	ごはん 味噌汁 焼ビーフン サイロステーキ サラダ 山芋	ごはん 味噌汁 肉じゃが 長いもときゅうりの酢の物 ミモササラダ	混ぜごはん 味噌汁 カブ のそぼろ煮 二色サラダ(マ カロニサラダ コホウサラダ)				