

グループホームアウル登別館 6月 山ユニット 献立表

	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	・ご飯・味噌汁・ベーコンとほうれん草の炒め物・ホッケの塩焼き・漬物	・ご飯・味噌汁・ホッケ焼き・卵豆腐・ブロッコリー・たらこ・フルーツ	・ご飯・味噌汁・照り焼きチキン・スクランブルエッグ・さつまいもサラダ	・ご飯・味噌汁・ブリ焼き・魚肉ハンバーグ・煮豆・お浸し	・ご飯・味噌汁・鮭焼き・ウインナー・きゅうりの和え物	・ご飯・味噌汁・さつま揚げ・卵焼き・煮豆・お浸し	・ご飯・味噌汁・ウインナー・ブロッコリー・ひじきと天かまの煮物
昼	・ご飯・味噌汁・鶏肉の卵とじ・チャプチェ・白菜漬け	・稲荷寿司・味噌ラーメン・佃煮・パイン	・カレーライス・スープ・しめ鯖のポン酢和え・りんご	・冷やしラーメン・ふきとしらたきの煮物・キュウイ	・おにぎり・卵焼き・漬物・味噌おでん	・そば・温野菜サラダ・鶏肉とごぼうの煮物	・ご飯・すり身のスープ・おろしそ煮込みハンバーグ・シーザーサラダ・フライドポテト
夕	・ご飯・味噌汁・銀ガレイのみりん漬け・かぼちゃの煮付け・茄子の煮浸し	・ご飯・つみれ汁・筑前煮・チンジャオロース・インゲンの胡麻和え	・ご飯・味噌汁・カレーの煮付け・野菜の煮浸し・漬物	・ご飯・シチュー・スープ・ナムル	・ご飯・味噌汁・バーベキュー・アボガドとマグロの和え物	・ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・ほうれん草のお浸し・漬物	・寿司・お吸い物・鶏肉のソテー・サラダ(レタス、トマト、きゅうり)・フルーチェ
	8	9	10	11	12	13	14
朝	・ご飯・味噌汁・鮭の塩焼き・きゅうりとハムのポン酢和え・漬物・煮豆	・ご飯・味噌汁・ポテトチーズ炒め・きゅうりのカニカマサラダ・ホッケの照り焼き	・ご飯・味噌汁・納豆・ネギ入り卵焼き・ほうれん草のお浸し・らっきょう・梅干・フルーツヨーグルト	・ご飯・味噌汁・卵焼き・ソーセージ・きゅうりの和え物・ふきの煮物	・ご飯・味噌汁・マーボー春雨・鯖の味噌煮・紅しょうがのさつま揚げ・フルーチェ	・ご飯・味噌汁・ウインナー・エビサラダ・ハッシュドポテト・ブロッコリー	・ご飯・ワカメともやしのスープ・目玉焼き・ジャーマンポテト・ゴマ昆布・トマト
昼	・ご飯・シチュー・ラーメンサラダ・ししゃも	・ご飯・味噌汁・とんかつ・マーボー豆腐・クラゲときゅうりの和え物	・ご飯・すり身の味噌汁・かすべの煮付け・マカロニサラダ・漬物	・豚丼・味噌汁・イカと大根の煮物・ほうれん草のお浸し	・ご飯・春雨スープ・ハンバーグ・サラダ・フライドポテト	・茄子とひき肉のカレー・ベーコンともやしのスープ・マカロニサラダ	・ご飯・味噌汁・チキンカツ・アスパラのフライ(キャベツの千切り添え)・ピーマンと人参の金平
夕	・ご飯・うどん・肉入り野菜炒め・きゅうりの和え物・お浸し	・ご飯・味噌汁・豚肉と野菜のポン酢炒め・大根おろしのなめ茸掛け・長いもの千切り	・ご飯・味噌汁・豚肉とナスの味噌炒め・ニラのお浸し・ホッケ焼き	・ご飯・うどん・ホッケ焼き・麻婆茄子・なめ茸の和え物	・ご飯・味噌汁・回鍋肉・アボガドとマグロのわさび醤油和え・きゅうりの酢の物	・ご飯・味噌汁・麻婆豆腐・ほうれん草の胡麻和え・サラダ	・焼きそば・ワカメのスープ・かぼちゃ・ブロッコリー・メカブの和え物
	15	16	17	18	19	20	21
朝	・ご飯・味噌汁・卵焼き・ウインナー・白菜の生姜醤油和え・ゴマ昆布	・ご飯・味噌汁・塩さば・梅干・オクラ入りとろろ芋・茄子の漬物・フルーチェ	・ご飯・みそ汁・焼売・もやしの玉子とじ・胡瓜の和え物	・ご飯・みそ汁・スクランブルエッグ・さつま揚げの煮物・梨	・ご飯・みそ汁・さわらの塩焼き・昆布の佃煮・グリーンサラダ	・パン・ハムの炒め物・金平ゴボウ・キュウイ・フルーチェ	・ご飯・野菜スープ・ハムとキャベツの炒め物・玉子焼・もずく酢・パイン
昼	・牛丼・味噌汁・キャベツの塩昆布サラダ・スイカ	・ご飯・味噌汁・鶏肉の卵とじ・豚肉と人参の甘辛煮・ハムと水菜のサラダ	・カレーライス・もやしのスープ・しめ鯖のポン酢和え・フルーチェ	・ご飯・豚汁・鮭焼き・生姜昆布・みつ豆	・ご飯・ワカメスープ・ピーマンの肉詰め・とび子のサラダ・漬物・トマト	・ご飯・みそ汁・ユリリンチー(レタス添え)・ほうれん草のお浸し・漬物・トマト	・ご飯・醤油ラーメン・サラダ・桃
夕	・ご飯・味噌汁・餃子・赤魚のみりん漬け・レタスの酢味噌和え	・ご飯・うどん・中華春雨・もずく酢	・鶏ごぼうご飯・みそ汁・きのこアスパラの天ぷら・漬物	・混ぜご飯・みそ汁・煮物・白菜のお浸し・漬物	・ワカメご飯・みそ汁・秋刀魚の煮付・ブロッコリー・ポテトサラダ	・ご飯・みそ汁・カレイの煮付・オクラの和え物・南瓜煮	・ご飯・ワンタンスープ・生姜焼き(レタス添え)・白和え・フルーツ
	22	23	24	25	26	27	28
朝	・ご飯・みそ汁・秋刀魚の煮付・ウインナー・ほうれん草のシーチキン和え	・ご飯・みそ汁・鮭焼き・サラダ・佃煮・桃	・ご飯・みそ汁・切干大根の煮物・煮豆	・ご飯・みそ汁・納豆・胡瓜の酢の物・ウインナー・南瓜	・ご飯・みそ汁・鮭焼き・玉子焼・ワカメの和え物	・パン・スープ・目玉焼き・ハンバーグ・マカロニポテトサラダ	・ご飯・みそ汁・塩さば焼き・ピーマンの炒め物・漬物・ヨーグルト
昼	・ご飯・みそ汁・チキンと白身魚のフライ・煮物・マーボー茄子	・冷やし蕎麦・ゆかりおにぎり・野菜炒め・梨	・ご飯・みそ汁・和風ハンバーグ・しめ鯖・もやしのサラダ	・散らし寿司・お吸いもの・水菜のお浸し・パインフルーチェ	・ご飯・餃子スープ・豚肉と玉葱の甘酢ソース掛け・ブロッコリー・さくらんぼ	・チキンソースかつ丼・うどん	・いなり寿司・かけ蕎麦野菜炒め・漬物
夕	・ご飯・お吸いもの・海老マヨ・マグロとアボガドのわさび醤油和え・パイン	・ご飯・みそ汁・鱈大根・南瓜煮・キュウイ	・ご飯・みそ汁・海老フライ(キャベツ添え)・チンゲン菜のあんかけ	・ご飯・みそ汁・マーボー豆腐・ほうれん草のお浸し・なめ茸と竹輪の和え物・パイン	・ご飯・みそ汁・筑前煮・マーボー春雨・茄子の素揚げめんみ漬け	・ご飯・ウインナーと野菜のスープ・海老とイカの野菜炒め・餃子	・ご飯・みそ汁・豆腐の玉子とじ・茄子と豚肉の味噌炒め・もやしとほうれん草のなめ茸和え
	29	30					
朝	・ご飯・みそ汁・鮭焼き・ウインナー・玉子焼・胡瓜とハムのサラダ	・ご飯・野菜みそ汁・赤魚の粕漬け・ウインナー・煮豆・漬物					
昼	・ご飯・ワカメスープ・イカリング・カニクリームコロッケ・海老フライ・水菜とキャベツのサラダ・メロン	・生ちらし寿司・みそ汁・ポテトサラダのハム巻き・焼き茄子・漬物・フルーチェ					
夕	・ご飯・みそ汁・枝豆入りさつま揚げ・豚肉の甘辛煮・ハムとカニカマのサラダ	・カレーライス・ニラ玉スープ・刺身こんにゃく・ささぎの煮物					