

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
朝		ご飯 みそ汁 豚肉とミョウガの炒め物 卵焼き ひじきとしらたきの煮	ご飯 みそ汁 焼き鮭 焼売 水菜ハムサラダ	18穀米 みそ汁 照り焼きチキン いんげん胡麻和え カボチャサラダ バナナヨーグルト	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ サラダ 煮物 漬物	三色丼 みそ汁 カボチャ煮 水菜としめ鯖のサラダ	ご飯 みそ汁 カスベの煮付 きゅうりとクラゲの和え物 ほうれん草の炒め物
昼		牛丼 スープ サラダ 焼うどん こうやとうふの卵とじ メロンムース	ご飯 すまし汁 鯛の野菜あんかけ 豚肉と豆腐のチーズ 焼き 長芋のアヒージョ	中華丼 スープ サラダ 煮物 漬物	オムライス ミート ボールシチュー アメリカンドッグ チキン 枝豆 リンゴヨーグルト	ハヤシライス スープ スパゲティサラダ リンゴとミカンのヨーグルト	混ぜご飯 みそ汁 肉じゃが 長芋の酢の物 漬物
夕		混ぜご飯 潮汁 茄子の煮びたし マグロとホタテの辛し 和え カレー	ご飯 みそ汁 白身魚のフライ マカロニサラダ	寿司 みそ汁 イカリング メンチカツ 里芋の煮物 マカロニとアスパラの	ご飯 ブロッコリーの スープ 大根とイカの煮物 鶏のコーラ煮 野菜サラダ 果物	ご飯 みそ汁 から揚げ サラダ オクラの和え物 漬物 ブドウ	18穀米 みそ汁 ラーメンサラダ ほうれん草おひたし すなカレー焼き ミカン
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ご飯 みそ汁 サンマ蒲焼水菜和え 佃煮 卵焼き	ご飯 みそ汁 ハンバーグ サラダ フルーツ 漬物	ご飯 みそ汁 ピリ辛サンマ レタスの卵とじ 煮豆 じゃこ	ご飯 みそ汁 肉野菜炒め 魚 カニカマトきゅうりとも ずくの酢の物	ご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き オクラとたくあんの漬物 サラダ	ご飯 みそ汁 ブロッコリーとベーコン のマヨネーズ炒め 長芋 鮭 漬物	ご飯 みそ汁 卵焼き 鮭 サラダ
昼	ミニおにぎり スープ そば巻き 鮭ホイル焼き お刺身 煮豆	ご飯 キャベツスープ 麻婆豆腐 カボチャ煮 ラーメンサラダ	ご飯 素麺 天ぷら もずく ほうれん草ゴマ和え 漬物	豆ごはん 三平汁 宗八 素麺梅肉のせ 南瓜ぜんざい 漬物	ご飯 みそ汁 チカのフライ 茄子焼き トマトとアボカド和え物	焼き鳥丼 中華ス ープ ポテトサラダ ほうれん草とじゃこの 煮びたし	ご飯 みそ汁 から揚げ サラダ 漬物
夕	ご飯 みそ汁 カレーの煮付 チキンカツの卵とじ 揚げ茄子の酢味噌和え	ご飯 みそ汁 肉じゃが マカロニサラダ 煮物	マグロ丼 わかめ スープ 肉うどん きゅうり酢の物 リンゴ	ロコモコ丼 スープ ポテトサラダ ピクルス	ご飯 みそ汁 カスベ煮付 回鍋肉 漬物 ラーメンサラダ	ご飯 みそ汁 ナスとひき肉の炒め 物 揚げ出し豆腐 マグロのユッケ	ご飯 みそ汁 天ぷら カボチャ煮 サラダ
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ご飯 みそ汁 ネギ入り卵焼き ポロニアソーセージ ひじきの炒め煮 カボチャ煮	ご飯 みそ汁 鯖塩焼き 玉子豆腐 マカロニサラダ	ホタテご飯 みそ汁 豆腐の卵とじ 胡瓜の酢の物 ジャーマンポテト	わかめご飯 みそ汁 かに玉 漬物 ウインナー・ネギ炒め	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ 鮭 マカロニサラダ	ご飯 みそ汁 卵焼き おひたし 煮物	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ 水菜と蒲焼和え 麻婆豆腐 豆
昼	ご飯 みそ汁 鮭のホイル焼き イカの酢味噌和え サラダ	ご飯 みそ汁 コロケ スパゲティ 野菜サラダ パイナップル	冷やしラーメン ナスとピーマンの煮 びたし いんげんとささみの ゴマ和え	ご飯 コンソメスープ 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ フキの煮物 オレンジ	チキンカレー わかめと卵のスープ ハムとレタスのサラダ フルーツヨーグルト	いなり寿司 醤油ラーメン 里芋ゴマ和え たくあん	ご飯 みそ汁 鯖 茄子のひき肉はさみ 揚げ素麺 八宝菜
夕	ピラフ コンソメス ープ 野菜の肉巻き マカロニサラダ ブロッコリー	混ぜご飯 餃子ス ープ 鮭ホイル包みポン酢 仕立てパインジャム 和え	牛丼 みそ汁 ところてん たくあん	ご飯 みそ汁 天ぷら サンマの煮付 サラダ 沢庵	ご飯 みそ汁 焼き肉 漬物 サラダ	サーモン丼 みそ汁 野菜あんかけ ほうれん草おひたし マカロニサラダ きゅうり漬物	ご飯 オニオンス ープ から揚げ 卵サラダ ほうれん草ソテー 人参マリネ
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ご飯 みそ汁 卵焼き ウインナー炒め 卵サラダ	ご飯 みそ汁 ウインナー ズッキーニと長芋のバター 炒め ポテトサラダ 大根おろしのなめ茸和え	ご飯 みそ汁 目玉焼き サラダ 漬物 フルーチェ	ご飯 みそ汁 さつま揚げゴマ油炒 め ミートボール 煮豆	ご飯 みそ汁 ししゃも カブとひき肉の煮物 ほうれん草とネギの 和え物	ご飯 みそ汁 鮭 煮豆 サラダ 漬物	ご飯 みそ汁 ふろふき大根 ひじきとベーコンの炒 め煮 卵焼き
昼	ご飯 みそ汁 切り干し大根 甘海老・カレーの刺身 いんげん胡麻和え 肉団子炒め スイカ	ご飯 みそ汁 鮭のムニエ スパゲティサラダ	ご飯 シーフードシ チュー 焼きそば しょうが焼き マカロニサラダ	ご飯 みそ汁 おでん シーチキンサラダ 酢の物	ご飯 みそ汁 鯖 ほうれん草の卵とじ 野菜あんかけ炒め スイカ	ご飯 みそ汁 しょうが焼き マカロニサラダ エビのケチャップ炒 め	混ぜご飯 みそ汁 揚げ素麺野菜あんか け 焼きナス 苺
夕	豆ごはん みそ汁 カレー煮付 小松菜油炒め 冷奴 フルーツ	カレーライス コンソ メスープ 水菜サラダ らっきょう フルーツポンチ	ご飯 みそ汁 焼き鮭 回鍋肉 長芋サラダ 漬物	ご飯 みそ汁 メンチカツ野菜添え 湯葉の和え物 きゅうり漬物 杏仁豆腐	ご飯 スープ ビーフシチュー ポテトサラダ 白菜の漬物	ご飯 みそ汁 鯖味噌ずけ サツマイモの天ぷら ラーメンサラダ 餃子のチーズ揚げ	ご飯 みそ汁 しょうが焼き 鮭 マカロニサラダ
	28	29	30				
朝	ご飯 みそ汁 鯖味噌煮 ニラ卵とじ ゴボウのカマボコ 漬物	ご飯 みそ汁 肉じゃが ほうれん草おひたし 漬物 杏仁ゼリー	ご飯 みそ汁 ポテトサラダ 肉とあさりのトマト煮				
昼	チャーハン みそ汁 おでん 茄子の漬物	ご飯 中華スープ 肉豆腐 ラーメンサラダ 枝豆 胡麻昆布	ご飯 コンソメスープ 照り焼きチキン 卵の花 ほうれん草ゴマ和え サラダ				
夕	ご飯 みそ汁 鯖 ポテトサラダ 麻婆春雨	ご飯 みそ汁 クリームコロケ レタスサラダ マカロニのナポリタン 風	ご飯 肉団子みそ汁 鶏のさっぱり煮 煮込みハンバーグ ポテトサラダ				