

グループホームアウル登別館 8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
朝							ご飯 みそ汁 鯖塩焼き 麻婆春雨 ポテトサラダ 大根漬物
昼							牛丼 三平汁 もずく酢の物
夕							冷やし茶漬 みそ汁 蕎麦の煮物 紫蘇昆布のあえ物
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ご飯、みそ汁 鶏肉と大根の煮物 ホウレンソウの卵巻き ハムサラダ、塩昆布	ご飯 みそ汁 玉子焼き ポテトサラダ 人参大根金平 きゅうり酢の物	ご飯、みそ汁 さつま揚げごま油炒め 味キュウリ、鯖焼き魚 水菜のサラダ	ご飯、みそ汁 ミートボール きんぴらごぼう 漬物、煮豆	ご飯、みそ汁 鯖焼き魚 おでん ハムサラダ	ご飯、みそ汁 鯖塩焼き 大根とひき肉の煮物 南瓜ヨーグルト	ご飯、みそ汁 ホウレンソウともやし のみそ巻き和え スクランブルエッグ、 ウインナー、とろろ
昼	天かすごはん、みそ汁 あんかけ焼きそば 南瓜のいとこ煮	すき焼き丼、みそ汁 漬物 サラダ	ご飯、卵スープ 鯖のみぞれ煮 冷しゃぶ 夏野菜のオープン焼き	おにぎり、みそ汁 冷やしうどん ナスとシントウの揚げ 浸 フルーツ	豆ごはん、すじこ 素麺汁 ジンギスカンのから 揚げ 漬物	ご飯、スープ チキンカツ マカロニサラダ 昆布子持ち和え	ピラフ、スープ、 ハンバーグ ポテトサラダ トマト フルーツ
夕	ピラフ、ミネストローネ スコッチドエッグ 卵サラダ、ポテト キャベツの温野菜	ご飯、スープ 焼肉 野菜炒め フルーチェ	ご飯、みそ汁 鳥のてりやき 餃子 温野菜 きゅうりの漬物	ご飯、みそ汁 豚肉のワイン煮 南瓜のチーズグリル サラダ	カレーライス、スー プ、マカロニサラダ フルーチェ	ご飯、みそ汁、ピリ辛 秋刀魚焼き、ハン バーグ、卵豆腐、サ ラダ	ご飯、みそ汁 エビフライ、クリーム コロッケ 温野菜 長いもと納豆のあえ
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯、みそ汁 ぬか秋刀魚焼き マカロニバターサラダ ピーマンの卵とじ	ご飯、みそ汁 秋刀魚のかば焼き ピーマンの卵とじ ハム焼き、煮豆 きゅうりとセロリの漬	ご飯、みそ汁 鯖の塩焼き 煮豆 ウインナー	ご飯、みそ汁 ナスと豚肉のみそ炒め 大根といかの煮物 昆布の佃煮	ご飯、みそ汁 鯖みりんづけ そぼろあげ炒め フルーチェ	ご飯、みそ汁 ソーセージの卵とじ 大根の煮物 漬物 サラダ	ご飯、みそ汁 魚肉ソーセージ ナスの醤油炒め 鯖の塩焼き
昼	ご飯、みそ汁 豆腐ハンバーグ ツナサラダ	焼きそば、おにぎり たくあん マカロニサラダ	ご飯、野菜スープ ハンバーグ 人参のグラッセ ポテトサラダ	ご飯、みそ汁 焼き鳥 きんぴらごぼう きゅうりのあえ物	釜飯、みそ汁 ツナサラダ 鳥からの卵とじ 煮豆	オムライス わかめスープ オレンジ ニラ春巻き	マイタケごはん 鉄砲汁 天ぷら きゅうりの酢の物
夕	ご飯、みそ汁 焼肉、春巻き キャベツのサラダ	ご飯、三平汁 マカロニサラダ 生姜焼き 卵豆腐、味なす	ご飯、みそ汁 煮物 きんぴらごぼう 鯖焼き魚	ご飯、みそ汁 餃子 ウインナー炒め 鯖塩焼き	ご飯、みそ汁 エビフライ、コロッケ 揚げのみそマヨ和え たくあん	ご飯、みそ汁 ザンギ サバ味噌西京焼き サラダ	ご飯、みそ汁 から揚げのおろし和 え 人参しりしり きゅうりとわかめの酢
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ご飯、みそ汁 たらこ いんげんとエリンギ のバター炒め ポロニアソーセージ	ご飯、みそ汁 麻婆ナス マカロニサラダ、漬物	ご飯、みそ汁 ホウレンソウ入り卵 焼き キャベツ漬物 麻婆豆腐	ご飯、みそ汁 鶏肉と里芋のコンソメ 煮 野菜とシラスのあ え物、おから	ご飯、みそ汁 焼き鯖 もやし炒め 水菜ハムサラダ	ご飯、みそ汁 鯖塩焼き 大角豆と豆腐の煮物 ベーコンソー キャベツサラダ	ご飯、みそ汁 ポロニアソーセージ スクランブルエッグ ナスの煮びたし
昼	いなりずし、かけそば 鶏肉とアスパラのあ んかけ たくあん	混ぜご飯、みそ汁 肉じゃが 天ぷら	ご飯、南瓜スープ メンチカツ、ポテト カプレーゼ風サラダ 人参のグラッセ	ご飯、みそ汁 角煮 鯖の塩焼き 豆腐サラダ	ご飯、卵スープ おくらいり冷しゃぶ 大根とベーコンの煮 物 鯖と野菜の酒蒸し	おにぎり 焼きそば 肉団子スープ	カツカレー わかめスープ 数の子と胡瓜のあえ 物 スイカ
夕	天丼、エビスープ 卵豆腐 ほうれんそうのお浸 し	ご飯、みそ汁 ニンニク芽入り焼肉 おいらん煮つけ 白菜漬物	ご飯、みそ汁 マグロのステーキ エビチリ 桃 きゅうりの酢の物	ご飯 みそ汁 カスベ煮付 鶏肉大根煮物 ところてん	ご飯、わかめスープ レバニラ炒め チーズとトマトサラ ダ プラム	海鮮丼 つみれ汁 白菜漬物 南瓜煮物	ご飯、お吸い物 秋刀魚煮つけ ナスの揚げびたし 冷しゃぶ
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ご飯、みそ汁 鯖のムニエル 又焼、マカロニサラ ダ 大根のきんぴら	ご飯、みそ汁 スクランブルエッグ ホッケ焼き魚 ほうれんそうのお浸 し	ご飯、みそ汁 豚角煮 いんげんとシラスの 炒め物 焼き野菜	ごはん 味噌汁 鯖みりん焼き 玉子焼き お浸し 肉団子と玉ねぎの炒 め物	ご飯、みそ汁 肉みそ炒め 山芋サラダ 鯖の塩焼き	ご飯、みそ汁 ネギ入り卵焼き 大根と鯖の煮物 ゴマ高菜	ご飯、みそ汁 ホッケみそ焼き 野菜の含め煮 味のり
昼	スパゲティカルボ ナーラ いなりずし キムチ	うどん、豆腐の白和 え 三食丼 ゼリー	混ぜご飯、みそ汁 高野豆腐の煮物 豆腐サラダ 茄子の漬物	いなりずし、天ぷらそ ば 漬物	カニご飯、みそ汁 大学芋 麻婆ナス 酢の物 プラム	鯖ごはん、焼うどん ホタテの吸い物	ご飯、ニシン焼き ミートスパゲティ イカフライ スープ
夕	ご飯、三平汁 ジンギスカン お浸し	ピラフ、トマトスープ 鶏肉とピーマンの炒 め物 マカロニサラダ	ご飯、野菜スープ エビフライ ポテトサラダ 白菜のあんかけ	カレーライス、スー プ きんぴらごぼう 大根の煮物	ごはん 団子スープ 煮込みハンバーグ チキンサラダ 春菊のゴマ和え	ごはん 味噌汁 豚のしょうが焼き ふきと天カマの煮物 ポテトサラダ	ご飯、三平汁 ナスのチーズ焼き 豚肉とウインナーの 炒め物 たくあん
	30	31					
朝	ご飯、みそ汁 だし巻き卵 ところてん ほうれんそうのお浸 し	ご飯、みそ汁 ぶり照り焼き 塩昆布入り卵焼き 大角豆と厚揚げの卵 とじ、薩摩芋ヨーグル					
昼	ご飯、スープ チキン南蛮 大根のきんぴら 高菜	ごはん 味噌汁 カレイの煮つけ 竹輪天 ほうれん草ときのこ の和え物					
夕	あさりご飯、つみれ汁 鯖焼き魚 鯖缶の青椒肉絲風 オクラのあえ物	ご飯、みそ汁 赤魚焼き魚 きんぴらごぼう 漬物					