

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
朝				ご飯、みそ汁、 玉子焼き、 ローストビーフ、 キュウリのイカげそ サラダ	ご飯、みそ汁、 いんげんゴマ和え、 ハムサラダ、煮付、 焼き魚	ご飯、いり玉子、 みそ汁、サラダ、 煮豆腐、肉の煮付	ご飯、みそ汁、 豚バラと大根の柔らか煮、 サバの西京漬け、 水菜とオホーツクのお浸し
昼				うどん、天ぷら、 ほうれん草ゴマ和え	焼き肉、スープ	スープ、ラーメンサ ラダ、 お好み 焼き、漬け物、 もずく酢	ご飯、塩ラーメン、 アナゴ丼、 ほうれん草きのこの炒め 物
夕				海鮮丼、豚汁、 きんぴらごぼう、 カボチャの煮付	ご飯、みそ汁、 魚のフレーク、 サラダ、 きんぴらごぼう、	ハヤシライス、 フキの搔き玉、 アクアパツツァ、 ポテトサラダ、 パインシナモン焼き	すき焼き丼、みそ汁、 漬物、野菜炒め、 茄子とピーマンの煮 びたし
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯、みそ汁、 カブとハムのマリネ、 キノコと鶏肉のケ チャップ炒め、スクラ ンブルエッグ	ご飯、みそ汁、 煮豆、プリの煮付、 玉子焼き、 ミカンヨーグルト	納豆、ご飯、みそ汁、 サバの塩焼き、 キュウリの酢の物、 肉じゃが	ご飯、みそ汁、 ほっけの大根おろし のせ、ハムサラダ、 めかぶ	ご飯、みそ汁、 卵焼き、めかぶ、 塩ほっけ、 梨ヨーグルト和え	ご飯、みそ汁、 サバ塩焼き、 フルーチェ、 大根の煮物、 そぼろキャベツ炒め	ご飯、みそ汁、 鮭塩焼き、 大根おろし、 きのこ椎茸の煮物
昼	ご飯、 野菜かき揚げ、 うどん、トマト、 宗八焼き、 たくあんゴマ和え	ご飯、わかめスープ、 ミックスフライ、 野菜サラダ、 コーンバター、 もずく酢、漬け物	ちらし寿司、お吸物、 煮物、ほうれん草のゴ マ和え、漬け物、赤魚 焼き	竹の子ご飯、 ミニうどん、 てんぷら盛り合わ せ、もやしのナムル	ペペロンチーノ、 豚肉のしょうが焼き、 野菜サラダ、 麻婆豆腐、ポトフ	冷やし中華、 小松菜ゴマ和え、 みそ汁、いなり寿司、 漬物	ご飯、餃子スープ、 ジンギスカン、 野菜炒め、里芋と天 カマの煮物、オホー ツクレタスレモンサラ
夕	ほうれん草お浸し、 ひき肉ミックス、 海鮮カレー、みそ汁、 炊き込みご飯	ご飯、牛肉の和風ポ トフ、鯖の南蛮漬け、 竹の子とワカメの煮 付、めか漬け	炊き込みご飯、 かき玉スープ、 アクアパツツァ、 チンジャオロース、 高野豆腐の府海苔の 漬物	三食丼、みそ汁、 たくあん、麻婆春雨、 大根人参煮物	ご飯、豚汁、 ナスの醤油焼き、 サラダ、洋梨の砂糖 煮、さつまいもシナモン 和え、手羽元の煮つけ	ご飯、わかめスープ、 ナスの煮びたし、 ほうれん草ゴマ和え、 ハンバーグ、 アスパラベーコン炒め	親子丼、みそ汁、 芋サラダトマト付、 ところてん
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯、みそ汁、 スクランブルエッグ、 キャベツ塩昆布、塩辛、 ビーフシチュー風野菜炒め、 大葉の鶏肉ハサミ焼き	ご飯、みそ汁、 卵焼き、 サバの味噌煮、 漬物、煮しめ	ご飯、みそ汁、 焼き鮭、キャベツ煮、 大豆もやし	ご飯、みそ汁、 ほうれん草椎茸バター ソテー、塩ホッケ焼き、 白菜漬け、チキンサラ ダ	ご飯、しめじみそ汁、 ベーコンオムレット、 里芋の煮物、 オクラとパプリカの ベーコン和え	ご飯、 豆腐とエノキのみそ汁、 キムタコサラダ、 みそおでん、 サンマor赤魚粕漬け	ご飯、みそ汁、 ポロニアソーセージ、 キャベツピーマン炒め、 トマト添え、納豆、 赤魚焼き、キュウリ漬物
昼	ご飯、きのこ汁、 シチュー、 野菜サラダ、 タラのフライあんかけ	ホタテご飯、お蕎麦、 煮物、漬物、 豚肉と長いもの柚子炒 め、マカロニサラダ	カレーライス、 わかめスープ、 野菜サラダ、枝豆、 いかリング、コロッケ	ご飯、みそ汁、 チャンチャン焼き、 おから、イカサラダ、 フルーツ	サンドイッチ、 クリームシチュー、 唐揚げ、ポテト、 ブロッコリー	まぜご飯、 かきあげうどん、 野菜天ぷら、 白和え	焼きそば、いなり、 肉団子スープ、 パイナップル
夕	ご飯、三平汁、 こうじ豚肉焼き、 レタスペーコン和え、 すじこ、キムチ	ご飯、みそ汁、 たら味噌バター炒 め、 水菜サラダ、 たくあん	ご飯、みそ汁、 豚肉ロース西京焼 き、 ナス味噌焼き、 とろろ、ハムキャベツ	ご飯、豚キムチ煮、 みそ汁、ニラの玉子 とじ、キュウリ漬物	ライス、キーマカレー、 餃子スープ、 ほうれん草とベーコン炒 め、 キャベツサラダ、スイカ	カレーライス、 スイカ、 もやしスープ、 焼売の玉子とじ	親子丼、 みそ汁、 ほうれん草おひたし、 煮豆
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯、みそ汁、 肉豆腐煮、 鯖の味噌焼き、 納豆、たくわん	ご飯、みそ汁、 肉だんご白菜おひたし、 サバみりん漬け、煮豆、 キュウリなめ苺和え	ご飯、漬け物、 みそ汁、玉子焼き、 チーズ春巻、 カボチャ煮付、豚の角 煮	ご飯、みそ汁、 サーモンのマリネ、 ポテトサラダ、ポイル ウイナー、 豚しゃぶポン酢がけ	ご飯、みそ汁、 ホッケ塩焼き、 漬け物	ご飯、豚野菜スープ、 糠さんま、キャベツと 天カマ炒め、梅キュ ウリ和え、パイナップ ル	ご飯、もやしのみそ汁、 さば西京漬け、トマト、 ハムソーセージ焼き、 スクランブルエッグ、 大根おろしなめこかけ
昼	ご飯、みそ汁、 イカ煮物、 鶏肉にんじん炒め	ご飯、中華スープ、 ミックスフライ、 枝豆、大根サラダ、 もずく酢、みそおでん	スパゲッティ、ポテト、 マカロニクリームサラ ダ、 ハンバーグ、 オムライス、 漬物	まぜご飯、お吸物、 肉じゃが、 もやしキュウリのサラ ダ、 茄子の揚げびたし、 漬物	冷やしラーメン、 いなり寿司、 ところ天、みかんヨー グルト和え、ささぎと 天カマの煮物	ご飯、醤油ラーメン、 エビフライ、チキンカツ、 レタスカニカマサラダ、 タコ酢味噌和え	きのこご飯、うどん、 茄子と鶏肉の味噌 煮、 きゅうりとしそ酢炒め
夕	ご飯、ネギスープ、 煮しめ、ほっけ焼 き、 豚肉ブロッコリーあんか け、	ご飯、 ベーコンのミンチステ ーキ、スパゲッティ、 エノキとトマトのマリネ、 肉だんご汁	親子丼、 茄子の煮びたし、 魚フライ、レタス、 トマト、とろろのみそ汁	梅ご飯、 わかめスープ、 冷やしラーメン、 鳥のから揚げ、 小葱のしらす和え	ご飯、 チンゲン菜スープ、 酢豚、海老とキュウリ 酢の物、 イカガヲ煮物	ご飯、みそ汁、 茄子と豚肉ガーリック 炒め、塩だれ鯖焼 き、カボチャの煮物、 味きゅうり	ご飯、みそ汁、 ポークソテー、 ふきの煮物、 杏仁豆腐
	26	27	28	29	30		
朝	ご飯、みそ汁、 焼き鮭、 白菜豆腐水たき、 ニラ玉子焼き、 たくあん	ご飯、みそ汁、 玉子焼き、たらこ、 さつま揚げゴマ油炒 め、さんま蒲焼き、ミ カンヨーグルト和え	ご飯、かき玉みそ汁、 さんま塩焼き、 じゃが芋いんげん煮物、 スクランブルエッグ、たら こ、細切り大根ゴマ和え	ご飯、みそ汁、 玉子焼き、 アスパラサラダ、 煮豆、茄子の煮びた し	ご飯、みそ汁、 ほうれん草チクワ炒め、 椎茸しめじのツナ和え、 チキンサラダ、 とろろ		
昼	カレーライス、春雨 スープ、カニクリーム コロッケ、野菜サラ ダ、オレンジ、さつま 芋のヨーグルト和え	ご飯、みそ汁、 豚肉温野菜グリル焼 き、 牛肉柳川風、きゅうりワ カメおろし和え	ご飯、みそ汁、 鯖の唐揚げ、 茄子と麻婆炒め、 野菜サラダ、さくらん ぼ、たくあんミソ漬け	ご飯、みそ汁、 イカ刺身、大根つま、 手羽先と大根煮物、 昆布煮、 冷やしラーメンサラダ	ご飯、中華スープ、 麻婆茄子、切り干し大 根、冷しゃぶサラダ、 すいか、漬け物		
夕	ご飯、みそ汁、 茄子の味噌炒め、 刺身(マグロ、サーモン、 エビ)、プルコギ、煮豆		ご飯、みそ汁、 カスベのザンギ、 刺身(エビ、マグロ、 サーモン) カボチャ煮付	ご飯、みそ汁、 宗八焼き、 肉じゃが、スイカ きゅうりカニカマサラ ダ	ご飯、みそ汁、 ほうれん草ゴマ和え、 桃とバナナフルーチェ、 茄子の煮びたし、 漬け物、玉子とじ		