

グループホームアウル登別館 6月 海ユニット 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 味噌汁 塩サバ 煮物 煮豆 厚焼き玉子	ご飯 スープ 焼き鮭 冷奴 玉子焼き	ご飯 味噌汁 ウィンナー 肉じゃが 目玉焼き	ご飯 味噌汁 ベーコンエッグ ふきとさつま揚げの煮物 煮豆 漬物
昼				ご飯 味噌汁 しょうが焼き キャベツのサラダ エビフライ ポテトフライ じゃこ佃煮	バーベキュー おにぎり 味噌汁	きしめん ご飯 フライ もやしときゅうりの大葉和え 豚肉といんげんの煮物	昆布飯 あさり汁 鯖の味噌煮 長芋千切り リンゴ キュウイ
夕				ご飯 味噌汁 肉じゃが ホッケの開き いんげんの胡麻和え	ツナと昆布の炊き込みご 飯 味噌汁 鯖の西京焼き いんげんのささみ胡麻和え	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜のガーリック炒 め カレーの煮つけ 冷奴	ご飯 味噌汁 イカリング キャベツサラ ダ さつま揚げの煮物 きゅうりの酢の物
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯 味噌汁 キャベツとトマト コロッケ 揚げ餃子 京風おでん	ご飯 味噌汁 焼き鯖 大根と厚揚げの煮物 もずく酢	ご飯 味噌汁 コロッケ 玉子焼き アスパラベーコン炒め	ご飯 味噌汁 かぼちゃの煮物 つぼ鯛の塩だれ焼き 玉子焼き	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め ほうれん草のお浸し パインヨーグルト	ご飯 味噌汁 玉子焼き ほうれん草とコーンの炒め 物 焼き鮭	ご飯 味噌汁 ふろふき大根 鯖のみぞれ煮 もやしのナムル
昼	混ぜご飯 味噌汁 ふきの煮物 切り干し大根の炒め煮 赤魚の塩焼き	ご飯 味噌汁 イカリング 大根と豚肉の炒め物 もやしとシイタケのナムル	ご飯 味噌汁 ジャガイモの煮物 鶏の玉子とじ レタスサラダ	ナスときのこのカレー 中華スープ マカロニサラダ	豆ごはん 味噌汁 たらあのかけ 高野豆腐の煮物 わかめとカニかまの酢の 物	鯖シソ稲荷 味噌汁 焼うどん トマトとブロッコリーの和え 物	ご飯 味噌汁 宗八の焼き物 ふきの煮物 ナス炒め
夕	ご飯 味噌汁 里芋の煮物 照り焼きチキン マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 マグロの山かけ ナスの煮びたし ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 鯖の味噌煮 もやしの和え物 細竹の煮物 冷奴	ご飯 味噌汁 焼き鮭 キムチ鍋 キャベツの胡麻和え	ご飯 味噌汁 ハンバーグ きゅうりのサラダ 里芋の煮物	ご飯 味噌汁 ハムカツ チキンカツ キャベツのサラダ 杏仁豆腐	ご飯 味噌汁 鶏と大根の煮物 きゅうりの胡麻サラダ シーフードのバターしょう ゆ炒め
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 コールスロー 回鍋肉	ご飯 味噌汁 ハムエッグ アスパラの炒め物 長芋の酢の物	ご飯 味噌汁 レタス マカロニサラダ 桃のヨーグルト和え	ご飯 味噌汁 ホッケ焼き ふきの煮物 きゅうりともずく酢	ご飯 味噌汁 焼き魚 玉子焼き 野菜炒め	ご飯 味噌汁 ミートボール スクランブルエッグ ジャーマンポテト	ご飯 味噌汁 塩ホッケ 豚肉とナスの味噌炒め めかぶ
昼	ご飯 味噌汁 鮭のアルミホイル焼き カブのひき肉あんかけ ほうれん草の白和え	ご飯 味噌汁 豚肉と長芋の春巻き 大根と手羽のおでん風 ジャガイモのガレット	ご飯 味噌汁 ジンギスカン 野菜炒め キムチ	ご飯 かき揚げうどん エビフライ 白身魚のフライ 豚肉の西京焼き キャベツの千切り 桃 パイン	ご飯 味噌汁 細竹の炒め物 鶏の玉子とじ 里芋の煮物	ご飯 味噌汁 豚肉のしょうが焼き 肉じゃが かぼちゃの胡麻和え	ご飯 味噌汁 肉豆腐 タコの酢味噌和え キャベツの煮びたし
夕	ご飯 味噌汁 サツマイモの煮物 すき焼き風玉子と和え ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 サイコロステーキ 大学芋 トウモロコン 高野豆腐の煮物	ご飯 味噌汁 さんま塩焼き わかめときゅうりの酢の物 ブロッコリーとエビの炒め 物	鉄火丼 味噌汁 漬物 ちくわの煮物	キーマカレー 水餃子スープ サラダ ほうれん草の炒め物 スイカ	ご飯 味噌汁 キムチ鍋 ニラともやしの玉子とじ 塩サバ	ご飯 味噌汁 鯖のみりん漬け 鶏のカレーカツレツ サラダ 漬物
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯 味噌汁 目玉焼き シューマイ 漬物 ベーコンとほうれん草の ガーリック炒め	ご飯 味噌汁 焼き鮭 豚と大根の炒め物 フルーチェ ほうれん草のなめたけ和 え	ご飯 味噌汁 鯖の西京焼き ニラ玉 ふきともやしの煮物	ご飯 味噌汁 目玉焼き ホットサラダ ホッケ ハム	ご飯 味噌汁 焼き魚 ほうれん草のなめたけ和 え ささげの炒め煮	ご飯 味噌汁 玉子焼き 漬物 大根の煮物	ご飯 味噌汁 鯖の西京焼き ふきの煮物 たらこ たくあん
昼	鮭ごはん 味噌汁 かぼちゃ煮 胡麻昆布の和え物 漬物	五目御飯 味噌汁 銀カレイ トマトとオクラの和え物 ラーメンサラダ	黒千豆ごはん 味噌汁 フライ 肉豆腐 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 ジンギスカン ラーメンサラダ きゅうりの梅カツオ和え	ご飯 味噌汁 レタス炒め 鶏肉あんかけ きゅうりの酢の物	ご飯 味噌汁 おつまみチーズ ナスの煮びたし レタスときくらげの炒め物	ひじきご飯 味噌汁 餃子 ナスの煮びたし 切り干し大根
夕	ご飯 味噌汁 豚バラと白菜の挟み蒸し 豆腐サラダ ジャガイモのそぼろ煮	ご飯 味噌汁 エビ、サーモン、いかの刺 身 焼肉 ところてん	ご飯 味噌汁 キャベツサラダ 白身魚のムニエル 厚揚げといんげんの炒め 物	ご飯 味噌汁 鶏の玉子とじ トマトサラダ 大根の煮物	ご飯 味噌汁 豚しゃぶ いかの酢味噌和え きんぴらごぼう	ご飯 中華スープ オムレツ クリームコロッケ うどんサラダ	ご飯 味噌汁 カレイ煮つけ ちくわの炒め物 春雨とキャベツの炒め物
	26	27	28	29	30		
朝	ご飯 味噌汁 焼き魚 スクランブルエッグ ジャーマンポテト トマト	ご飯 味噌汁 ホッケ塩ねぎ焼き 里芋の煮物 ほうれん草とコーンの炒め 物	ご飯 味噌汁 目玉焼き スパゲティ ほうれん草のお浸し みかんヨーグルト	枝豆ごはん 野菜玉子スープ 照り焼きチキン ポテトサラダ リンゴヨーグルト	ご飯 みそ汁 さんま柔らか煮 湯豆腐 めかぶのサラダ		
昼	ご飯 味噌汁 鯖煮 漬物 たらこ 大根と豚肉の炒め物 みかんとリンゴ尾ヨーグル ト和え	ご飯 味噌汁 塩鮭 水菜サラダ 肉と野菜の炒め物	ご飯 味噌汁 トラウトサーモン ポテトサラダ 野菜炒め	ご飯 味噌汁 鯖の西京焼き 春雨ともやしの炒め物 漬物 豚の冷しゃぶサラダ	豆ごはん みそ汁 鶏大根 ナスのめんつゆ漬け タコの酢味噌和え		
夕	ご飯 味噌汁 ポークチャップ 大根の白和え かぼちゃ煮	ご飯 シチュー 洋風スクランブルエッグ きゅうりのサラダ カニクリームコロッケ	ご飯 味噌汁 豚バラの甘辛炒め かぼちゃ煮 タコの酢味噌和え	ご飯 味噌汁 ヒレカツの玉子とじ マグロとサーモンの山か け ナスとピーマンの味噌炒 め	三食丼 みそ汁 長いもの酢の物 キャベツの塩昆布和え		