

グループホームアウル登別館 8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	5	6
朝		ご飯 味噌汁 目玉焼き ウィンナーの焼き物 コーンサラダ	ご飯 味噌汁 赤魚西京焼き ほうれん草の和え物 煮豆 麻婆豆腐	ご飯 味噌汁 ホッケみりん焼き 冷奴 昆布の佃煮 肉じゃが	ご飯 味噌汁 焼き鮭 さつま揚げの炒め煮 きゅうりの漬物	ご飯 味噌汁 納豆 春雨サラダ 豚小間とジャガイモのカ レー風味 かに玉	ご飯 味噌汁 赤魚のしょうが煮 玉子サラダ 小松菜と油揚げの炒め煮
昼		ご飯 味噌汁 さんまのかば焼き ピーマンの塩昆布和え パプリカの甘酢和え	稲荷寿司 焼きそば わかめスープ フルーツポンチ	おにぎり 冷麦 かすべの煮つけ ナスの煮びたし	ご飯 味噌汁 肉豆腐 きゅうりとわかめの酢の物 ところてん	ざるそば オクラの和え物 揚げだしナス チキン南蛮	ご飯 味噌汁 とんかつ かぼちゃの肉そぼろ煮 ニンニク入り野菜炒め
夕		ご飯 味噌汁 もやしとわかめのなめたけ 和え 鶏のてりやき マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 イカフライ ふきと天かまの煮物 とら豆 サラダ	ご飯 味噌汁 すき焼き煮 ナスのチーズ焼き もやしのサラダ	ご飯 味噌汁 サバの味噌煮 揚げだし豆腐 ひじきに炒り煮	ご飯 味噌汁 サーモンのクリーム煮 トマトと玉子の炒め物 かぼちゃのそぼろ煮	ご飯 コーンスープ ハンバーグ コロッケ サラダ
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ご飯 味噌汁 目玉焼き ミニトマト ほうれん草の炒め物 さんまかば焼き水菜和え	ご飯 味噌汁 焼き鮭 大根の煮物 漬物 梅干し	ご飯 味噌汁 玉子焼き ウィンナーの塩昆布炒め ふきと天かまの煮物 鯖の塩焼き 漬物	ご飯 味噌汁 糠さんま きゅうりとわかめの酢の物 筋子 昆布の佃煮	ご飯 味噌汁 野菜炒め 玉子豆腐 大根のそぼろ煮	ご飯 味噌汁 レンコンのスタミナ炒め 赤魚の粕漬け 長芋の酢の物	ご飯 味噌汁 鮭のチーズ焼き スペインオムレツ トマトサラダ
昼	ご飯 わかめスープ 豆腐と鶏肉の煮物 スパゲティナポリタン もずく酢	ご飯 味噌汁 チキンカツ サツマイモの煮物 もやしの塩昆布和え	ご飯 味噌汁 大根と鶏肉のさっぱり煮 ポークソテー サラダ	ご飯 味噌汁 豚のしょうが焼き 白菜のお浸し ポテトサラダ	冷やしラーメン 中華スープ スイカ	ご飯 味噌汁 ハンバーグ 大根サラダ グラタン	ご飯 味噌汁 水菜サラダ 人参の味噌きんぴら さんまのかば焼き
夕	カレーライス サラダ スープ	ご飯 味噌汁 ナスの煮びたし かぼちゃの炒め物 豚のしょうが焼き	はらご飯 味噌汁 ブルコギ ジャガイモの煮物 きゅうりと長芋の和え物	ご飯 味噌汁 レンコンのきんぴら マグロの漬けとろろかけ ちくわの煮物 豚肉のピリ辛にんにく 漬物	ご飯 味噌汁 シュウマイの酢豚風炒め サーモンマリネ コロッケ	カレーライス スープ 鶏のから揚げ サラダ ハムとほうれん草の炒め 物	ご飯 味噌汁 鮭のきのこあんかけ 山菜の煮物 きゅうりとめかぶの和え物
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ご飯 味噌汁 肉じゃが 麻婆豆腐 たくあん	ご飯 味噌汁 カブの含め煮 水菜サラダ ハムカツ	ご飯 味噌汁 縞ホッケ ウィンナーとピーマンのデ ミノ炒め きゅうりの漬物	ご飯 味噌汁 だし巻き玉子 小松菜の和え物 肉団子のクリーム煮	ご飯 味噌汁 きんぴらごぼう トマトサラダ 蒸し鶏のネギソース掛け	ご飯 味噌汁 サーモンのオープン焼き レンコンの炒め物 アボカドサラダ	ご飯 味噌汁 塩サバ 大根の煮物 もやしとニラの玉子炒め
昼	ご飯 味噌汁 すき焼き煮 ホッケ焼き 小松菜の煮びたし ピーマンの梅おかか和え	ご飯 味噌汁 カレーの煮つけ 大根の和え物 かぼちゃ胡麻和え	親子丼 中華スープ ポテトサラダ ほうれん草の鰹節和え	塩昆布ごはん 味噌汁 ポテトコロッケ 野菜天ぷら 漬物	ご飯 味噌汁 エビグラタン ちくわの磯部揚げ タラの竜田揚げ	ご飯 味噌汁 カレーの煮つけ ごぼうの炒め物 ブロッコリーのサラダ	ご飯 味噌汁 ミートボール 筑前煮 マカロニサラダ 漬物
夕	ご飯 味噌汁 ナスのチーズ焼き カレーのから揚げ きゅうりのサラダ	ご飯 味噌汁 豚肉の煮物 エビマヨ 豆腐の炒め物	ご飯 味噌汁 牛肉コロッケ 高野豆腐の煮物 サラダ ベーコンキャベツ炒め	ご飯 味噌汁 スコッチエッグ 中華風野菜炒め 肉じゃが	ご飯 シチュー ガーリックチキン サラダ スイカ	ご飯 味噌汁 トマトサラダ 鶏肉の玉子とじ 豚にら炒め	家族会メニュー 焼き鳥 サンドウィッチ ちらし寿司 カブの酢漬け 焼きそば カプレーゼ ポテトサラダ イチゴの ムース 鮭のチャンチャン
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ご飯 味噌汁 スペインオムレツ 豚肉と白菜の蒸し物 ベーコンとほうれん草の炒 め物	ご飯 スープ ウィンナーとピーマンの炒 め物 餃子 もやしのナムル サツマイモの炒め物	ご飯 味噌汁 塩サバ 玉子豆腐 ほうれん草のお浸し	ご飯 味噌汁 塩鮭 漬物 切り干し大根の煮物 いんげんの胡麻和え	ご飯 味噌汁 ウィンナー 目玉焼き キュウリの和え物	ご飯 味噌汁 ブロッコリーと揚げの炒め 物 大学芋 つみれハンバーグ	ご飯 味噌汁 サバみりん焼き 漬物 モヤシの和え物 もずく酢
昼	焼きめし スープ 芋とささぎの煮物 もやしのお浸し	ご飯 味噌汁 ミックスフライ 芋団子 もやしの和え物	混ぜご飯 味噌汁 豚のしょうが焼き ナスの味噌和え ひじきと切り干し大根の炒 め物	ひや麦 稲荷ずし 漬物 青梗菜の和え物	ご飯 味噌汁 鶏の照り焼き レタスサラダ マーボーナス	ご飯 味噌汁 鶏手羽と大根の煮物 エビとアボカドのサラダ モヤシの炒め物	ご飯 スープ コロッケ いかの酢味噌和え ほうれん草のなめたけ和 え
夕	ご飯 味噌汁 キャベツの塩昆布炒め かぼちゃのそぼろ煮 鶏の照り煮	ご飯 味噌汁 肉団子の煮物 焼肉 フルーツポンチ きゅうり白和え	ご飯 味噌汁 ハンバーグ レタスサラダ かぼちゃの煮物 おでん風煮物	ご飯 味噌汁 豚の角煮 おでん トマトサラダ	ご飯 味噌汁 シイタケの卵とじ 餃子 サラダ	ご飯 味噌汁 里芋の煮物 ポークソテー サラダ 冷奴 フルーツ	ご飯 味噌汁 カボチャのそぼろ煮 ポークチャップ きゃべつの和え物
	28	29	30	31			
朝	ご飯 味噌汁 赤魚の煮つけ 大根サラダ 冷奴	ご飯 味噌汁 塩サバ だし巻き卵 ひじきの炒り煮	ご飯 味噌汁 ウィンナー 目玉焼き レタスのサラダ	ご飯 味噌汁 鮭のキノコあんかけ 冷しゃぶ 子持ち昆布			
昼	ご飯 味噌汁 豚バラと大根の炒め物 じゃが芋といんげんの煮 物 マグロの山掛け	愛情たっぷりチャーハン わかめとゴマスープ フレンチサラダ さんざき	焼きそば 野菜スープ 鮭飯 マグロとサーモンの漬け	ご飯 味噌汁 ヒレカツ グラタン モヤシの炒め煮 スモークサーモンのマリネ 洋ナシ			
夕	ご飯 味噌汁 サイコロステーキ きゅうりのサラダ 刺身こんにゃく 麻婆豆腐	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め ホッケの開き 白菜のお浸し	ご飯 味噌汁 刺身盛り合わせ 大根の煮物 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 ちくわの煮物 ブルコギ キュウリの酢の物			