

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
朝					ご飯・味噌汁 天かま人参煮物 ハムコーン炒め物 肉野菜炒め	ご飯・味噌汁 サバ塩焼き 味きゅうり 玉子焼き もやし竹輪ナムル	ご飯・コーンスープ タラのソテー トマトベーコンオムレツ 小松菜お浸し
昼					他人丼 つみれ汁 芋と天かま煮物 豆腐サラダ	カレーうどん 焼きなすのソース漬け トマトハニーサラダ ネギ塩奴 懐おにぎり	ご飯・味噌汁 豚肉野菜ケチャップ炒め 春菊の胡麻和え ラーメンサラダ梅肉和え バナナヨーグルト
夕					ご飯・味噌汁 煮豚レタス添え 天かま大根煮物 ポテトマヨ和え 鮭のかき揚げ	ご飯・味噌汁 ちか南蛮漬け 煮豚 株のコンソメあんかけ	ご飯・味噌汁 ぬかカレイ焼 野菜サラダ もやしニラの卵とじ
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯・味噌汁 ベーコンエッグ フキの煮物 野沢菜シラス和え たくあん	ご飯・味噌汁 ミニハンバーグ ベーコン玉ねぎ炒め物 玉子豆腐 昆布巻き	ご飯・味噌汁 玉とじ ポテトサラダ 大根人参煮物 韓国風ネギ春雨炒め	ご飯・味噌汁 玉子焼き・黒豆 大根人参煮物 韓国風ネギ春雨炒め	ご飯・味噌汁 玉子焼き ソーセージ水菜サラダ ポテトサラダ 味きゅうり	ご飯・味噌汁 ぶり照り焼き スクランブルエッグ フキ筍煮物 白菜梅和え	ご飯・味噌汁 トマトのマリネ かぼちゃの煮つけ 鮭の塩焼き
昼	豆ごはん 野菜入りキーマカレー 水菜白菜サラダ フルーツ	ご飯・味噌汁 焼きサバ 肉じゃが イカときゅうりサラダ	三色丼・温麺 天ぷら盛り合わせ 手羽元大根の煮物	ご飯・味噌汁 から揚げ・水菜きゅうり添え 玉ねぎピーマンピリ辛炒め はっさく	ご飯・中華スープ サバの味噌煮 ポテトサラダ 湯豆腐	ご飯・シチュー クリームコロッケ エビフライ マカロニサラダ	ご飯・味噌汁 焼きサバ 里芋株竹輪煮物 ほうれん草の胡麻和え きゅうりの酢の物
夕	ご飯・餃子スープ ケチャップ肉団子炒め バナナフルーチェ かぼちゃにもの煮物 煮しめ	ご飯・味噌汁 ローストポーク シラス人参しりしり 株といかのカルパッチョ	懐おむすび・味噌汁 鳥の手羽元煮 ほうれん草のニンニク炒め トマトハニーサラダ かぼちゃ煮・ネギ塩奴	五目御飯・シチュー ハムきゅうりサラダ 鶏かぼちゃマヨ焼 たくあん	きのこチャーハン 野菜スープ・鶏肉のさつま揚げ 人参の甘酢和え 竹輪ときゅうりの和え物	ご飯・味噌汁 天ぷら(かぼちゃ・シイタケ・ピーマン) エビチリ モズク酢	ご飯・味噌汁 煮しめ 山賊焼 野沢菜漬物 心太
	11	12	13	14	15	16	17
朝	サンドイッチ(玉子サンド) レタスミニトマト和え 野菜スープ	ご飯・味噌汁 サバ塩焼き マーボ春雨 煮豆 フルーチェ	ご飯・味噌汁 ぶり照り焼き タケノコの煮物 きゅうりの漬物 豚肉茄子ピーマン炒め物	混ぜご飯・みそしる 白菜漬物 鮭塩焼き ささみサラダ きゅうりワカメ酢の物	ご飯・味噌汁 小松菜漬物 塩サバ焼 中華エビの野菜あんかけ 大根鶏肉味噌田楽	ご飯・味噌汁 チャーシュー 野菜と豚肉の炒め物 野菜サラダ	ご飯・味噌汁 サバみりん漬焼 味きゅうり もやしほうれん草ナムル チキンサラダアスパラ添え
昼	ご飯・味噌汁 里芋大根煮物 海鮮風うどん エビチリ風 トマトサラダ	ご飯・小松菜スープ 野菜入りジンギスカン さつま芋リンゴサラダ きゅうり玉ねぎ酢の物 牛乳寒天フルーツ	ご飯・ニラの中中華スープ から揚げ ラーメンサラダ きんぴらごぼう	ご飯・野菜スープ 豆腐ハンバーグ 大学芋 もやしきゅうりナムル すいか	きのこチャーハン 中華スープ 白身魚の甘酢あんかけ 焼きなすソース漬け 小松菜シラスナムル	しそご飯・粕ソバ 大根と鶏肉の煮物 ブロックトマト生ハムサ ダ・たくあん	オムライス レタスしめじ中華スープ かぼちゃの煮物 きゅうりカニカマ酢の物
夕	ご飯・味噌汁 馬場カレイの煮つけ 紅白なます ヨーグルト 卵とお札の煮物	ご飯・味噌汁 シヤモの南蛮漬け 湯銭玉子焼き マッシュポテト	ご飯・味噌汁 カスベの煮つけ 春菊の胡麻和え マカロニサラダ スイカ	ご飯・味噌汁 鶏肉バター炒め 野菜サラダ ナマス ほうれん草胡麻和え	ご飯・味噌汁 豚肉の煮物 ポテトサラダ 白菜のお浸し	ご飯・味噌汁 ざんぎ・ミニトマト マカロニサラダ もやしカニカマ酢の物	ご飯・味噌汁 野菜肉巻き きゅうりの胡麻和え 豆腐サラダ
	18	19	20	21	22	23	24
朝	サンドイッチ(ハムきゅうり) スクランブルエッグ チキンサラダレタスミニ トマト 中華スープ ヨーグルト	混ぜご飯・味噌汁 ピンガレイみりん焼 きゅうり酢味噌和え 手羽元大根煮物	ご飯・味噌汁 ホッケ塩焼き シウマイ 玉子豆腐 煮豆	ご飯・味噌汁 目玉焼き・鶏肉の生姜焼 きゅうり野菜炒め きゅうり白菜からし漬け フルーチェ	ご飯・味噌汁 塩鮭焼 玉子焼き・肉じゃが いんげん胡麻和え	焼きおにぎり 焼き鮭 白菜胡麻和え 豚肉の煮込み	ご飯・味噌汁 玉子焼き ウインナーソーセージ ほうれん草胡麻和え にら玉
昼	寿司・吸い物 とんかつ水菜添え 寒天・ミニトマト サクランボ	ご飯・味噌汁 じゃが芋たら炒め 豚肉ソースキャベツ ネギ塩奴	かつ丼・素麺 野菜サラダ 笹木と天かま煮物 煮豆 たくあん	三色丼・味噌汁 はんぺん竹輪煮物 バナナヨーグルト きゅうり漬物	ご飯・味噌汁 白身フライ・エビフライ ほうれん草胡麻和え ポテトサラダ	ホテル・サンルート バイキング	ご飯・味噌汁 冷やしラーメン 大根人参竹輪煮物 味付け肉炒め水菜和え
夕	ご飯・味噌汁 天かまはんぺん煮物 かぼちゃサラダ トマト・サバ西京焼き	二色丼・シチュー 大根カニカマ酢の物 白身フライレタスタマト添え 寒天バナナ	クリームパスタ ご飯・味噌汁 アクアパッツァ 鶏肉雲煮 ポテトサラダ・白菜漬物	ご飯・味噌汁 宗八塩焼き ほうれん草ベーコン炒め イカサラダ	ご飯・味噌汁 すき焼き	ご飯・味噌汁 塩サバ焼 アスパラしめじマヨ炒め もずく酢	牛丼・味噌汁 イカの酢味噌和え エビ水菜和えサラダ
	25	26	27	28	29	30	
朝	ご飯・味噌汁 サバ水煮甘辛煮 ベーコン玉ねぎ炒め物 煮豆 雌株	ご飯・味噌汁 きんぴらごぼう 煮豆・かぼちゃサラダ たくあん ホッケ塩焼き	ご飯・つみれ汁 焼きさんま フキ里芋煮物 キャベツ昆布漬物	ご飯・味噌汁 玉子焼き ハンバーグ・煮豆 茄子の煮物 野沢菜漬物	ご飯・わかめスープ 塩焼き鳥 天かまごま油炒め 白花豆 マンゴー桃	ご飯・味噌汁 焼きカレイ タケノコ天かま煮物 大根野菜炒め物	
昼	シーフードカレーライス 野菜スープ 大根竹輪人参煮物 味付け肉炒め 水菜添え	ご飯・コーンスープ ポークチャップ ミートソースバゲティ 水菜ツナサラダ フルーチェ	ご飯・肉うどん 天ぷら盛り合わせ きゅうりモズク酢 煮豆 野沢菜漬物	ご飯・味噌汁 白身イカフライ ポテトサラダ・きゅうり漬物 レタスタマトマリネ風サラダ フルーツヨーグルト	混ぜご飯・味噌汁 コロッケ ナムル ネギ塩奴	ご飯・中華スープ ポークステーキ 水菜サラダ きんぴらごぼう フルーツ(バナナ・桃)	
夕	ご飯・味噌汁 肉豆腐 山芋の酢の物 焼き鮭	ご飯・味噌汁 ハッシュポテト あんかけ焼き鮭	ご飯・味噌汁 ジンギスカン にら玉 水菜きゅうり漬物	ご飯・味噌汁 ぬかさんま焼 海鮮あんかけ イカの酢味噌和え	バーベキュー カジカ汁 おにぎり	ご飯・味噌汁 カレイの煮つけ 紅白なます ほうれん草のニンニク炒め	