

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	2	3	4	5
朝			ご飯・味噌汁 カブ酢の物 大根ひき肉味噌煮 玉子焼き レモンほうれん草はちみつ煮	ご飯・味噌汁 塩鮭焼 もやしベーコン炒め 冷奴	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ 煮豆・ミニトマト 焼きハム 肉じゃが	ご飯・味噌汁 赤魚の焼き物 肉じゃが きゅうりワカメ酢の物	ご飯・味噌汁 玉子焼き 麻婆春雨 白菜漬物 塩から
昼			ご飯・味噌汁 大根豚肉味噌煮 野菜炒め ネギ塩奴	ちらし寿司・素麺汁 豚バラ野菜炒め 竹輪人参煮物 中華サラダ	ご飯・味噌汁 白身イカフライ かぼちゃ芋サラダ もやしきゅうり梅風味サラダ	ご飯・味噌汁 豚肉ピーマン炒め物 茄子の素揚げ たくあん	ご飯・三つ葉汁 鶏肉ネギだれ焼き トマトレタスサラダ イカ酢味噌和え
夕			ご飯・味噌汁 鶏肉生姜焼き 大根ベーコン煮物 レタストマトサラダ	ご飯・味噌汁 大根さつま芋煮物 焼きサバ きゅうりつけもの	炊き込みご飯 味噌汁 にらもやし炒め物 揚げ出し豆腐	ご飯・わかめスープ かぼちゃの煮物 もやしほうれん草ナムル 豚肉豆腐卵とじ	ご飯・つみれ汁 イワシの梅干し煮 茄子の甘辛豚炒め にらだれ奴
朝	6	7	8	9	10	11	12
朝	ご飯・味噌汁 ハンバーグ ほうれん草シタケバター ソテー・味キュウリ もずく酢	ご飯・味噌汁 焼サバ 大根鶏肉煮物 きゅうり梅カツオ和え	ご飯・味噌汁 茄子の揚げ浸し 玉子焼き 焼シャケ	ご飯・味噌汁 赤ウインナー 水菜サラダ うさりんご	ご飯・野菜スープ 焼ホッケ ウインナー 麻婆春雨	ご飯・味噌汁 ポロニアソーセージ チキチキポーン 黒豆 塩焼サバ	混ぜご飯・みそしる 肉じゃが たくあん 焼シャケ
昼	ご飯・味噌汁 キャベツサラダ ころてん 茄子の煮びたし 野菜炒め	ご飯・味噌汁 ハンバーグ ポテトフライ レタスキゅうりサラダ	タラコご飯・味噌汁 キノコじゃが芋ニンニク テー・煮しめ ホッケ焼 きゅうり人参甘酢和え	ご飯・お吸い物 トンカツ 茄子のみそ炒め もやしピーマンサラダ	ご飯・味噌汁 豚肉野菜炒め ポテトサラダ キャベツゴマ昆布和え物 バナナ入りフルーチェ	ご飯・中華スープ 鶏手羽先揚げづけ 焼シャケ ほうれん草のゴマ和え	ご飯・味噌汁 カレーの煮付け 中華サラダ かぼちゃの煮物 とろろ
夕	かつ丼 かぼちゃ煮物 さやいんげんのマヨ和え しば漬 ネギ塩奴	ごはん・味噌汁 もやしのマヨナムル 柴漬け・スクランブルエッグ 豚肉塩焼・野菜サラダ 煮しめ・きゅうり浅漬け	ご飯・味噌汁 豚肉茄子炒め物 麻婆春雨 冷奴	二色丼・ワカメスープ もやしピーマンジャンタン 炒め ころてん マッシュポテト	ピラフ・味噌汁 ハンバーグ キャベツミニトマト 小松菜天カマ煮物	ご飯・味噌汁 茄子のみそ炒め 真鯛のみりん漬け焼き もやしほうれん草ナムル	ご飯・味噌汁 新じゃがのこつり煮 蒸し茄子田楽煮 なます
朝	13	14	15	16	17	18	19
朝	ご飯・水餃子スープ 焼サバ 大根人参天カマ煮物 ウインナー・ブロッコリ めかぶ	ご飯・ワカメスープ スクランブルエッグ ハンバーグ 煮豆	ご飯・中華スープ 目玉焼き サバ焼き 焼ベーコン 芽昆布	ご飯・味噌汁 茄子とピーマン味噌煮 塩サバ・豚肉塩コショウ焼 き 玉子焼き たらこ	ご飯・コンソメスープ 照り焼きチキン ブロッコリサラダ メロン・玉子焼き	ご飯・味噌汁 きんぴらごぼう 赤魚みりん漬焼 生姜昆布	ご飯・味噌汁 大根人参シタケ煮物 白菜漬物 スクランブルエッグ 焼きサバ
昼	ご飯・シチュー 白身フライ・カニクリームコ ロッケレタス添え・きゅうり カニカマ酢の物・ピーマン かぼちゃキノコバター醤油 炒め	鶏マヨ丼 とろろそば 白菜お浸し メロン	オムライス 味噌汁 いかの酢味噌和え バナナフリッタ	野菜カレー 野菜スープ ポテトさつま芋サラダ インゲンソーセージ炒め物 ハッシュポテト	枝豆ご飯・野菜スープ スパゲティサラダ 唐揚げ ししとうベーコン炒め物 ハッシュポテト	ホタテご飯・三平汁 筑前煮 冷しゃぶサラダ ピーマンおほか和え	ご飯・味噌汁 宗八の煮つけ きゅうり漬物 イカの酢味噌和え 刻み昆布もやし炒め物
夕	サーモン漬け丼 味噌汁 茄子のみそ炒め 天カマ大根煮物	焼シャケチラシ 味噌汁 肉巻き茄子 塩ネギ奴	ご飯・味噌汁 鶏肉大根醤油煮 刺身(えんがわ・まぐろ) 大根つま	ご飯・味噌汁 めぬきぬか漬け焼き 麻婆豆腐 白菜お浸し	ご飯・味噌汁 大根豚肉煮物 ほうれん草のお浸し カレイの煮付け	さんまの筒炊き・味噌汁 じゃが芋重ね焼き トマトハニーサラダ 焼きナスソース漬け	牛丼・トマトスープ ほうれん草のお浸し かぼちゃの煮物 きゅうり昆布和え
朝	20	21	22	23	24	25	26
朝	ご飯・わかめスープ ホッケ味噌煮漬焼 さつま揚げごま油炒め ころてん	ご飯・味噌汁 大根煮物 ポテトサラダ ニシンの切込み もやしニラ炒め物	ご飯・味噌汁 赤魚のみそ焼き ソーセージピーマンケ チャップ炒め スクランブルエッグ・山海 漬	ご飯・味噌汁 シタケエリンギバター炒 め 照り焼きハンバーグ 味きゅうり 黒豆	ご飯・味噌汁 煮豆・たくあん スクランブルエッグ 赤ウインナー・ポテトサラ ダ	ご飯・味噌汁 玉子焼き 包豆腐煮 麻婆茄子 きゅうり漬物	ご飯・味噌汁 大根とウインナー煮物 きゅうり漬物 オムレツ ソーセージ野菜炒め物
昼	ご飯・味噌汁 焼き魚(めぬき) 大根人参竹輪煮物 芋ささぎホタテしめじバ ター醤油炒め・たくあん	焼きそば・わかめ中華 スープ イカリング チキンナゲット 野菜サラダ 茄子のみそ炒め	ご飯・かけそば 鶏肉竜田揚げ チキンナゲット ポテトサラダ	ご飯・鳥ごぼうのすり身汁 ホッケみりん漬焼 きゅうりワカメかにかま酢 の物 里芋レンコン竹輪の煮物	鮭ライス・味噌汁 煮しめ・きんぴらごぼう かぼちゃの煮物 なます・トマトのハニーサ ラダ・ネギ塩奴	枝豆ご飯・餃子スープ とんかつ 生野菜スパゲティサラダ たくあん 昆布の佃煮	稲荷寿司 天ぷらそば 高野豆腐の煮物 フルーチェ
夕	ご飯・味噌汁 じゃが芋ベーコンチーズ フォンデュ おでん	昆布ご飯・にら玉汁 高野豆腐いきなり煮 白菜うま煮 しらすネギ奴 きゅうりたたき	ご飯・高野豆腐スープ ビーフシチュー ささ身水菜きゅうりサラダ たくあん とうきび	ご飯・味噌汁 から揚げ・色々煮物 白菜のとびっこ和え りんごと牛乳プリン	親子丼・味噌汁 赤魚焼 ほうれん草のナムル スイカ	ご飯・すり身汁 焼きサバ 柴漬け ころてん 肉はさみはんぺんの煮物	ご飯・味噌汁 タケノコとフキの煮物 山芋ときゅうり酢の物 鶏肉トンテキ焼き
朝	27	28	29	30	31		
朝	ご飯・中華スープ 目玉焼き あらびきウインナー ベーコン玉ねぎ炒め物 バナナヨーグルト	ご飯・春雨スープ ソーセージピーマンマト 炒め・エビグラタン プラム スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁 塩サバ焼 ほうれん草お浸し ウインナー きゅうり漬物	ご飯・味噌汁 玉子焼き 小松菜の煮びたし 煮しめ	ご飯・玉子スープ 塩こうじ豚ひれ焼き 目玉焼き ピーマンなすみそ炒め フライドポテト・かぼちゃの 煮物		
昼	ご飯・素麺汁 カスベの煮つけ ポテトサラダ 切り干し大根 豚肉の煮物	ご飯・シチュー 麻婆野菜 エクバナナ フルーチェ	五目ちらし 味噌汁 さんまの筒焼 焼きナスソース漬け	ご飯・味噌汁 かぼちゃサラダ 豚肉人参甘辛煮 メンチカツ 柴漬け	混ぜご飯・つみれ汁 ほうれん草胡麻和え エビフライ カニクリームコロッケ 野菜サラダ		
夕	鮭ご飯・味噌汁 ポテトサラダ しめじ白菜豚肉炒め 麻婆豆腐	ご飯・豚汁 カレイの煮つけ しし唐高野豆腐煮びたし きゅうりの漬物	ご飯・野菜スープ おろしハンバーグ ほうれん草のお浸し レタス大根ミニトマトサラダ	ご飯・わかめスープ 手羽元大根煮物 ピーマンもやしジャンタン 炒め・なす煮びたし 玉子豆腐	ご飯・味噌汁 春巻 かぼちゃの煮物 ミートスパゲティ マカロニサラダ		