

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
朝				ご飯・味噌汁 シーザーサラダ 焼き鮭 ウインナーとちくわのケ チャップ炒め	ご飯・味噌汁 根菜煮物 豆腐の和風あんかけ わかめときゅうりの酢の物	ご飯・味噌汁 野菜ちぎり天 なすのフジッコ和え キャベツカニカマサラダ	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ 塩サバ コーンのサラダ
昼				さんまひつまぶし 冷やしそば 豚肉と野菜のオイスター ソース炒め カボチャの煮物 パプリカとハムの酢の物	オムライス ワカメスープ ラーメンサラダ 麻婆豆腐	いなりずし・お吸い物 から揚げネギたれかけ フキとタケノコの味噌炒め もずく酢	カレーライス 味噌汁 インゲンの胡麻和え 高野豆腐煮物
夕				ご飯・味噌汁 銀ガレイ シーフードミックスエビチリ 風 ほうれん草の胡麻和え	ご飯・味噌汁 カツオ・イカの刺身 きんぴらごぼう きゅうりと大根サラダ	ご飯・ソーメン さんま煮付け 玉子焼き いんげんのマヨかけ メカブ 白菜の漬物	ご飯・すり身汁 ホッケの塩焼き 味噌おでん きゅうりの酢の物
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯・味噌汁 目玉焼き 野菜サラダ とうきび	ご飯・味噌汁 茄子と豚肉の甘辛炒め 長芋メカブ和え みかん缶	ご飯・味噌汁 サバ塩焼き ニラ玉 長芋の酢の物	五穀米ご飯・味噌汁 鶏の照り焼き・レタス タラモサラダ スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁 ベーコンエッグ カスベ煮漬け きゅうりの漬物	ご飯・味噌汁 豚と野菜の煮物 ほうれん草とベーコンソ テー 煮豆	ご飯・ワカメスープ スクランブルエッグ ウインナー炒め バナナ 黒豆
昼	焼うどん 野菜スープ フランクフルト たくあん	さんまの蒲焼き丼 つみれ汁 イカフライ・キャベツ千切り さつま芋のサラダ インゲンの胡麻和え	ハンバーグカレー ラーメン汁 カボチャあずき煮 茄子の漬物	ご飯・味噌汁 肉野菜炒め もずく酢 ほうれん草の胡麻和え	牛丼・お吸い物 里芋と天カマの煮物 エビマヨ わさび漬	ご飯・ポトフ ミートソーススパゲティ イカフライ カニクリームコロッケ 野菜サラダ	ご飯・味噌汁 グラタン 白身魚フライ・レタス 里芋の煮物
夕	炊き込みご飯・味噌汁 さんま糠漬け 大根の煮物 煮豆 なすの漬物	ご飯・味噌汁 豚角煮とゆで卵とチンゲン 菜 ところてん 麻婆茄子	ご飯・味噌汁 豚の生姜焼き マカロニサラダ なめこおろし	ご飯・味噌汁 ホッケの味噌焼き 豚しゃぶサラダ イカとじゃがいも煮	ご飯・味噌汁 たら麺漬け焼き ベーコンと玉ねぎ炒め 昆布巻き 鶏の甘辛煮	ご飯・味噌汁 ニシンの味噌漬け 肉じゃが きゅうりの漬物 カニカマきゅうりの酢の物	ご飯・味噌汁 いか大根 とろろ芋の酢の物 インゲンの胡麻和え たくあん
	12	15	14	15	16	17	18
朝	ご飯・味噌汁 メヌキかす漬け 野菜炒め 味噌キュウリ 数の子ワサビ 煮豆	ご飯・味噌汁 サバ塩焼き ハムエッグ 水菜のサラダ 梅干し	ご飯・味噌汁 さつま揚げごま油炒め ホッケの鶏焼き 玉子豆腐	ご飯・味噌汁 目玉焼き ウインナー炒め 豆腐サラダ 野沢菜漬	ご飯・味噌汁 肉炒め玉子 イカと小松菜バター醤油 炒め バナナとみかん缶	混ぜご飯・味噌汁 煮しめ ホッケ塩焼き たくあん 黒豆	ご飯・味噌汁 ハムとブロッコリー炒め 炒り玉子 白花豆
昼	おにぎり ソーメン 野菜かき揚げ トマトともずく酢	チラシ寿司 野菜スープ たらこスパゲティ ところてん ハムときゅうりのサラダ	ご飯・コーンスープ エビフライ サイコロステーキ 卵サラダ 桃入りフルーチェ	ご飯・野菜スープ 豚肉の生姜焼き 焼うどん 野菜サラダ カボチャの煮物	ご飯・わかめスープ 麻婆春雨 餃子 ラーメンサラダ 生姜昆布	ご飯・温麺 麻婆茄子 里芋と天カマの煮物 春雨の酢の物	おいなり ワカメそば 白身魚フライ レタスとミニトマト ほうれん草のおひたし フキの煮物
夕	カレーライス ニラスープ 肉味噌炒め 白菜のおひたし	(弁当) かつ丼 味噌汁 白菜漬	ご飯 あごだし鍋 さば竜田揚げ きゅうりとトマトの酢の物 ナスの漬物	ご飯・味噌汁 さんまの塩焼き 鶏の中華あんかけ ポテトサラダ	ご飯・味噌汁 野菜サラダ 鶏肉の照り焼き もずく酢 豆腐のキノコあんかけ	ご飯・キノコ汁 なめ茸と大根おろし和え 赤魚の粕漬 人参といんげん胡麻和え 梨	ご飯・味噌汁 ジンギスカン 焼きナス マカロニサラダ
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯・味噌汁 サンマかば焼き水菜和え ナス塩昆布和え たくあん	ご飯・味噌汁 玉子焼き アジフライ キムチ 煮豆	ご飯・味噌汁 シュウマイ エリンギニラマヨポン炒め 玉子豆腐 味噌キュウリ	ご飯・味噌汁 きのこウインナーソー テー ゴマ昆布 きゅうりとトマトの甘酢和え 白菜漬	ご飯・味噌汁 銀ガレイ 金額 キャベツ漬物 煮豆	ご飯・味噌汁 塩鮭 スクランブルエッグ 麻婆春雨 茄子の漬物	ご飯・味噌汁 玉子焼き 大学イモ 赤ウインナー ワカメともやしの酢の物
昼	ご飯・味噌汁 唐揚げ・イカリング 卵サラダ フルーツポンチ	ご飯・ミニうどん 回鍋肉 フライドポテト カボチャサラダ リンゴ	ご飯・春雨スープ ごぼうサラダ 照り焼きチキン ナポリタンペンネ みかん	五目御飯・つみれ汁 茄子の辛味噌和え あんかけ豆腐 きゅうりとワカメの酢の物	ご飯・もやしスープ おろしハンバーグ さつま芋のサラダ 柚子入りスパゲティ レタスときゅうりのサラダ	牛丼 冷や麦とろろ掛け 杏仁豆腐 たくあん	二色丼 わかめスープ フキと揚げの煮物 キャベツときゅうりのサラ ダ
夕	ご飯 ごま豆乳鍋 タラのムニエル ミートボールとミックスベジ タブル和え メカブきゅうりし和え	ご飯・味噌汁 ささみ天あんかけ もやしと春菊の胡麻和え イカと里芋の煮つ転がし ポテトサラダ	ご飯・豚汁 ニシンのぬか漬け もやしとワカメの酢の物 きゅうり漬物	ご飯・とろろ汁 タラのホイル焼き もやしのごま和え 肉豆腐 キムチ	親子丼・味噌汁 サイコロステーキ もやしピーマン炒め なます しめさば	ご飯・味噌汁 八宝菜 カスベの酢味噌和え 茄子の漬物	ご飯・味噌汁 ホッケのみりん焼き カボチャの煮物 きゅうりの酢の物 切り干し大根
	26	27	28	29	30	31	
朝	ご飯・鶏ネギスープ ほうれん草とハムのソー テー コーン入スクランブルエッ グ ブドウ たくあん	ご飯・味噌汁 サバ塩焼き 天カマのゴマ油炒め 煮豆 きゅうりの漬物	ご飯・味噌汁 ホッケ塩焼き ニラ玉 昆布佃煮 レタスサラダ	ご飯・味噌汁 塩鮭 肉団子の野菜炒め スクランブルエッグ トマト	ピラフ・お雑煮 野菜サラダ ウインナー炒め 煮卵 黒豆	ご飯・味噌汁 さばみりん焼き ミートボール ほうれん草と椎茸バター 炒め 玉子豆腐	
昼	カレーライス 玉子わかめスープ ツナサラダ	枝豆ご飯・お吸い物 豚肉の生姜焼き 茄子とピーマンの味噌炒 め エビシュウマイ もやしときゅうりの酢の物	ご飯・つみれ汁 肉じゃが 餃子 エビとカニのマリネ	ミックスフライカレー キャベツの千切り ワカメとシュウマイのスー プ フルーチェ	ご飯・塩パン(小) シチュー 麻婆豆腐 ほうれん草の胡麻和え スイカ	ご飯・野菜スープ 肉野菜炒め 水菜とトマトのサラダ 茄子の酢味噌和え もずく酢 梨	
夕	ご飯・味噌汁 照り焼きチキン ツナちくわバターソー テー いんげん胡麻和え	ご飯・味噌汁 タラの粕漬焼き ナスの甘辛炒め 野菜サラダ たくあん	ご飯・味噌汁 肉味噌炒め 野菜サラダ 冷奴	ご飯・味噌汁 鶏とキャベツの甘辛炒め とろろ とうきび	ご飯・味噌汁 マトウダイ 茄子の煮びたし イカとじゃがいもの煮物 バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁 カスベの煮付け 野菜の中華炒め 水菜とツナのサラダ	