

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
朝							ご飯・味噌汁 しまほっけい 水菜、ツナ、カニカマのサ ラダ キュウリの漬物
昼							お寿司・お吸い物 フキと天ぷらの煮物 天ぷらの盛り合わせ 大根、玉ねぎ、レタス、わ かめの中華サラダ フルーツヨーグルト
夕							ご飯・味噌汁 とりチリ炒め シメジとひじきの煮物 フルーツポンチ
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ご飯・味噌汁 ベーコンエッグ さんまとフキの煮物 スイートポテト	ご飯・味噌汁 さんま塩焼き キャベツ、天かま煮物 卵豆腐 たくあん	ご飯・お吸い物 玉子焼き 大根とサバの味噌煮 人参のきんぴら つけもの	ご飯・味噌汁 さまの味噌漬焼き め物 もずく酢	ご飯・味噌汁 目玉焼き ホッケみりん干し焼き 冷奴なめ茸和え ところてん	ご飯・味噌汁 ほうれん草とベーコンの炒 め物 揚げ出し豆腐 レタスとコーンのサラダ	ご飯・味噌汁 カニ玉 照り焼きハンバーグ ポテトサラダ
昼	野菜カレー・コンソメスープ インゲン、天ぷら、ちくわの 油炒め 水菜とトマト和え かぼちゃサラダ フルーツの盛り合わせ	オムライス・すまし汁 天ぷら(とり、ささぎ) カボチャの煮物 オクラのもずく酢	ご飯・カボチャのシチュー おろしチキンステーキ たらこスパゲッティー ブロッコリー、シーチキン のサラダトマト バナナ入りフルーチェ	ちらし寿司・ミニソーメン ヒレカツ レタスとトマトのサラダ もやしとほうれん草のナム ル イチゴヨーグルト	炊き込みご飯・つみれ汁 ホイコーロー 高野豆腐、白菜の漬物 わかめ、キュウリの酢物 高菜 スイートポテト	ご飯・味噌汁 煮込みハンバーグ カボチャの煮物 豆腐と水菜の和え物	ご飯・味噌汁 フライの盛り合わせ カボチャの煮物 野菜炒め キュウリともずく フルーチェ
夕	ご飯・ミニうどん すき焼き風煮物 サバ西京焼き	ご飯・味噌汁 カレイの煮つけ ギョーザ レタス、キュウリ、カニカマ ゴマドレッシング 漬物	ご飯・味噌汁 天かまコンニャク人参の煮物 ホッケのみりん焼き サラダ(トマト、キャベツ)	ご飯・味噌汁 カレーの煮つけ 野菜と肉炒め マカロニ、ツナ、玉子サラ ダ	ご飯・味噌汁 赤魚粕漬 じゃがいもと天かまの煮物 ほうれん草のごま和え	ご飯・味噌汁 焼魚(ホッケのみりん焼き) 天ぷら、ひじき、人参、枝 豆の和え物 マカロニサラダ フルー	昆布ご飯・味噌汁 サーモンのお刺身 もやしときゅうりの中華和 え カボチャサラダ
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯・味噌汁 塩サバ 玉子焼き たらこ キュウリの酢物	ご飯・味噌汁 サバ(塩焼き) 厚焼き、紅しょうが サラダ(豆)	ご飯・お吸い物 なすと鶏ひき肉の和風あ んかけ フキの油炒め ワカメとツナのサラダ	ご飯・味噌汁 ジャーマンポテト 入り玉子 小松菜と揚げの煮びだし 物 つけもの(キュウリ)	ご飯・なすびネギの味噌汁 しめじ、天ぷら炒め ながいもとこんぶの和え物 キュウリとカニカマの酢の 物 つけもの(キュウリ)	ご飯・味噌汁 しいたけ、バター、ほうれ ん草バター炒め 塩サバ焼 ところてん たくあん	ご飯・味噌汁 焼きサンマ 玉子焼き 煮豆 めかぶとわかめの和え物
昼	ご飯・味噌汁 肉野菜炒め フキと大根と枝豆の煮物 つけもの(きゅうり)	いなりずし・味噌汁 冷やしラーメン 高野豆腐とすり身の煮物	ご飯・味噌汁 エビフライ・レタス カニクリームコロッケ マカロニサラダ	いなりずし・お吸い物 冷麦 八宝菜 カボチャの煮物	三色丼・つみれ汁 なすとピーマンのみそ炒め もやし、きゅうり、カニカマ の中華サラダ すいか	ご飯・ごま豆乳鍋 ホイコーロー 肉じゃが 小松菜の胡麻和え	ご飯・味噌汁 焼きそば かぼちゃの煮物 水菜、ツナ、コーンのサラ ダ
夕	ご飯・味噌汁 牛肉炒め ながいもと梅干し和え キュウリとカニカマうどん サラダ フルーチェ	ご飯・味噌汁 天ぷら(とり天、ナス、カボ チャ) フキと油揚げの煮物 水菜とトマトサラダ	ご飯・味噌汁 カレイの煮付け メンチカツ 揚げ出し豆腐 野菜サラダ	ご飯・味噌汁 お刺身(エビ、カツオ) フキとサンマの煮物 じゃがいもとかぼちゃのサ ラダ	ご飯・味噌汁 魚のきのこあんかけ きんぴらゴボウ チキンサラダ	ご飯・お吸い物 フキと天かまの煮物 えびと豆腐のあんかけ きゅうりの酢物	ご飯・ソーメン汁 大根とサバの味噌煮 人参のきんぴら わかめとカニカマのサラダ
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ご飯・味噌汁 マトリダイ焼き 大根、人参、ナスの煮込 み ごま 高菜	ご飯・お吸い物 鶏肉とキャベツの卵とじ ほうれん草とベーコンのバ ター炒め もずく酢と水菜の和え物	ご飯・味噌汁 チーズ入り玉子焼き ポテトサラダ なすとえりんぎのつな炒め	ご飯・味噌汁 高菜入り玉子焼き 大根とツナの煮物 メカブの和え物 梅干し	山菜ご飯・味噌汁 ホッケ焼き マボウ豆腐 もずく酢 つけもの	ご飯・味噌汁 ポロニアソーセージ 冷奴なめ茸和え ほうれん草しいたけ煮びた し風炒め	ご飯・味噌汁 サバ焼き あつやき 黒豆 漬物 トマト
昼	おにぎり・味噌汁 シーフ焼きそば イカの酢味噌和え さつま芋煮物	お赤飯 野菜かき揚げ入りそうめん 汁 きゅうり、いんげん、ハム の中華	ご飯・味噌汁 チキンステーキおろし添え アボカド、トマトサラダ ふきとたけのこ 油揚げ味噌炒め	炊き込みご飯 ワカメスープ 野菜サラダ 手羽先煮物 アスパラベーコン オレンジ	おにぎり ソーメン 水菜、ツナ、コーンのサラ ダ フルーチェ	幕の内弁当 (とり照り焼き、玉子焼き) (塩サバ、レンコン、はさみ 揚げ) (つけもの、根菜煮物)	カレーライス もずくときゅうり和え キャベツ、カニカマサラダ リンゴ
夕	ご飯・餃子スープ ジンギスカン 人参としらたきの煮物 マカロニサラダ リンゴ	ご飯・つみれ汁 焼きホッケケイ きのこのほうれん草バター 炒め チキンサラダ	ご飯・お吸い物 銀ガレイみりん漬け アスパラと豚肉炒め たくあん	ご飯・味噌汁 鮭のホイル焼き チキンときゅうりのサラダ きんぴらごぼう	ご飯・味噌汁 たら粕漬焼き たくあん 松前漬け アスパラしめじまよ炒め	ご飯・味噌汁 カレイの煮つけ インゲンとちくわのサラダ とうふとほうれん草白和え	ご飯・味噌汁 焼魚(メヌキ) フキとタケノコの煮物 白菜のおひたし
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ご飯・味噌汁 さんま蒲焼水菜和え 白花豆、べったら漬け ところ天	ご飯・味噌汁 アジの切り身 カボチャ煮 ほうれん草ときのこのソ テー	ご飯・味噌汁 さんまの玉子焼き フキとタケノコの煮物 メカブとながいの和え物 梅干し	ご飯・味噌汁 白身魚の野菜あんかけ ごぼうの甘辛煮 オクラともずくの和え物	ご飯・味噌汁 魚見とチンゲン菜の中華 炒め物 人参のきんぴら カボチャサラダ	ご飯・味噌汁 プリの甘酢あんかけ 玉子焼き ポテトサラダ フルーチェ	ご飯・味噌汁 玉子焼き 焼きサバ ゴボウサラダ 茶花豆
昼	混ぜご飯・味噌汁 天ぷらの盛り合わせ めかぶとながいの和え フルーツポンチ	ハヤシライス・すいとん汁 かすべいの煮つけ えびとキャベツの炒め物	ご飯・味噌汁 ジンギスカンの唐揚げ きんぴらごぼう 味キュウリ インゲンのごま和え	タケノコご飯・そうめん チャプチ 高野豆腐、ささぎの煮物 なすの揚げびたし つけもの	ご飯・味噌汁・卵スープ たらとトマト煮 焼きそば レタスサラダ たくあん	三色丼・つみれ汁 切干大根 オクラ、キュウリの酢の物 たくあん	昆布ご飯・ミューソーメン 豆腐とネギの玉子とじ 豚肉とザーサイ炒め ラディッシュの酢漬け
夕	ご飯・味噌汁 鶏むね肉とメンマ和え サバの味噌煮 ひじきの煮物	ご飯・味噌汁 イカとそら豆の天ぷら カツオの酢味噌和え 牛肉炒め	ご飯・味噌汁 さつまいもとしいたけの煮 物 水菜とコーンのサラダ リンゴ、もも	ご飯・味噌汁 エビチリ風 ほうれん草ごま和え 大根とシメジのツナ炒め	ご飯・味噌汁 そうめん 野菜天ぷら もずく酢 インゲンごま和え	ご飯・味噌汁 豚肉生姜焼き ポテトサラダ ピーマンおかか和え	ご飯・味噌汁 タケノコ、天かま、人参、玉 葱の煮物 ピーマン、インゲン卵炒め しめさば とうきび
	30						
朝	ご飯・味噌汁 大根とサンマの煮物 フキの油炒め しめさば						
昼	ご飯・味噌汁 真ガレイの煮つけ 厚揚げ、ナス、インゲンの 味噌煮 たくあん						
夕	ご飯・味噌汁 焼肉 シーフード入りマボウ豆腐 フルーツポンチ つけもの						