

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
朝					ごはん 味噌汁 塩サバ焼 ほうれん草しめじバター炒め たくあん	ごはん 味噌汁 鯖西京焼 生姜とワカメの和え物 きゅうりとワカメのサラダ フルーチェ	ごはん 味噌汁 サバ水煮 冷奴 なめ茸和え さつま揚げ
昼					わかめごはん そうめん フキの煮物 肉野菜炒め きゅうりの梅和え	ごはん スープ から揚げ マカロニグラタン 切干大根 もずく酢 オレンジ	ごはん キャベツと人参味噌汁 めかぶの和え物 赤魚 煮豆 たくあん フルールヨーグルト和え
夕					ごはん 味噌汁 サイコロ ステーキの野菜あんかけ きゅうりの酢の物 南瓜の煮物	ごはん すり身汁 赤魚のみりん焼き 味噌煮込みうどん ほうれん草の胡麻和え	ごはん そうめん汁 大根とツナの煮物 鶏肉とネギの炒め物 もやしときゅうりのサラダ
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ごはん 味噌汁 鯖 メヌキのみりん焼き ほうれん草と玉子とシメジ の炒め たくあん 黒豆	ごはん 味噌汁 鯖 麻婆豆腐 メカブのカニカマ酢の物 煮豆 たくあん	ごはん 味噌汁 茄子とウィンナーのケチャップ煮 ほうれん草のバター炒め おからのなめ茸和え	五目御飯 豚汁 オクラの和え物 鶏肉のチーズ焼き 野菜とハムのスープ フキの煮物	ごはん 味噌汁 豚すき焼き スクランブルエッグ 煮豆	ごはん 味噌汁 玉子焼き イワシのから揚げ ツナマヨ 大根 黒煮豆	ごはん 味噌汁 ほっけ 目玉焼き 白花豆煮
昼	高野豆腐といんげんの炒め煮 チンゲン菜とちくわのポン酢炒め キャベツと塩昆布和 ごはん 味噌汁	親子丼 お吸い物 茄子煮びたし きゅうりの漬物 もずく	豚丼 そうめん汁 じゃが芋塩煮 きゅうりと玉ねぎの和え物 黒煮豆	ごはん すり身汁 鶏の竜田揚げ ポテトサラダ 煮豆	ごはん つみれ汁 さわらのバジルソテー カボチャの煮物 マカロニサラダ たくあん	さけわかめごはん そうめん 天ぷらもり合わせ フルーツ、ヨーグルト和え	サバの炊き込みごはん 味噌汁 リンゴ 豚しゃぶサラダ 厚揚げとワカメ煮物
夕	ごはん 味噌汁 フキとサバ 煮物 人参のきんぴら おからの梅和え	五目御飯 味噌汁 桃 ヨーグルト さんま きゅうりサラダ	ごはん 味噌汁 宗八からあげ 厚揚げといんげんの煮物 タケノコ土佐煮 フルーツ盛り合わせ	ごはん 味噌汁 肉野菜炒め 春雨サラダ 蒸しカボチャ たくあん	ごはん わかめの味噌汁 さば フキの煮物 きゅうりとカニカマの和え物	ごはん 味噌汁 カスベ煮付け 切干大根 茄子の酢揚げ たくあん	ごはん 味噌汁 さんまの煮つけ ポテトスパム 麻婆春雨 たくあん
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ごはん 味噌汁 ハガツオの煮付け カボチャ煮 漬物 フルーチェ	ごはん 味噌汁 さんま 卵とじ きんぴらごぼう ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 さば 厚揚げのキムチ炒め ゆで卵ときんぴらのサラダ	ごはん 味噌汁 じゃがいものひき肉あんかけ きんぴらゴボウ 大根の煮物	ごはん 味噌汁 ちくわりスクランブル エッグ 心太 おろしミニハンバー グ	ごはん 味噌汁 きんぴらゴボウ オムレツ ほうれん草のバター炒め きゅうりの漬物	ごはん 野菜スープ きんぴらゴボウ 鯖 麻婆豆腐 ニラ玉
昼	いなりずし 水豚汁 餃子 もずくの和え物 イカの酢味噌和え	ごはん 味噌汁 煮込みハンバーグ ほうれん草と玉子炒め もずく	ごはん ワカメスープ しめ鯖 たけのこ、ふき、 天カマ味噌炒め 煮豆 フルーチェ	サンドイッチ シチューハンバーグ てんぷら たくあん	ごはん キャベツの味噌汁 きゅうりとカニカマのもずく 和みかんとフルーチェ 麻婆春雨	ごはん 卵スープ エビフライ たくあん カボチャサラダ ベーコン炒め たくあん	カレーチャーハン お吸い物 からあげ カツオと酢味噌和え 人参きんぴら
夕	ごはん 味噌汁 肉味噌キャベツ ウィンナーといんげんの炒め物 切干大根 枝豆サラダ	ごはん 豆腐と玉ねぎの 味噌汁 チキン南蛮 揚げ出し豆腐 たくあん	ちらし寿司 味噌汁 ハムカツ キャベツサラダ 筑前煮 黒煮豆	ごはん 野菜スープ サバの西京焼き 大根和風あんかけ レタス酢味噌和え	ごはん お吸い物 豚肉と白菜の卵とじ ピーマンとちくわのきんぴら キャベツとツナサラダ	ごはん ワカメスープ フキの煮物 親子丼 もやしのナムル ハムカツ	ごはん 味噌汁 カレイの煮つけ きゅうりの酢の物 りんご
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ごはん 味噌汁 大根と鶏 肉の煮物 エビシューマイ いんげんの胡麻和え 煮豆	ごはん 味噌汁 ハムエッ グ 煮豆 ゴボウのふくめ煮 玉子焼き フルーチェ	ごはん 味噌汁 大根とツナの煮物 玉子焼き めかぶ和え物 カボチャ煮	ごはん 味噌汁 じゃが芋 煮 白身魚の野菜あんかけ オクラのガーリックマリネ	昆布ごはん 味噌汁 ほうれん草と玉子のソテー うの花 たくあん ミートボール	ごはん 味噌汁 たけのこふき天カマ煮物 炒り卵 オクラともずくの酢の物	ごはん キャベツ玉葱の 味噌汁 黒煮豆 鯖 麻婆豆腐 人参のナムル
昼	ごはん そうめん汁 豚肉野菜オイスター炒め さんまの煮つけ 桃	三色丼 お味噌汁 鶏肉と大根の煮物 もずくときゅうりの和え物 たくあん	カツカレーライス チーズマカロニ和え フルーチェバナナ ワカメスープ	ごはん そうめん すき焼き 台と豚肉の煮物 ポテトサラダ	親子丼 きゅうりの漬物 人参じゃが芋トマトスープ さつまいもサラダ カニカマとオクラの和え物	松茸ごはん 野菜スープ 鶏の照り焼き カボチャサラダ トマト オレンジ もやしのナムル	三色丼 味噌ラーメン ツナサラダ 白菜漬け バナナ ヨーグルト
夕	ごはん 味噌汁 赤魚 フキと天カマの炒め物 ポテトサラダ たくあん	ごはん 味噌汁 じゃが芋 と豚肉の煮物 茄子の味噌炒め ほうれん草の胡麻和え	ごはん みっそしる チキン竜田 鯖 ひじきの煮物 もやしのナムル	ごはん 味噌汁 鶏かつ ナスとシメジの味噌煮 キュウリとカニカマサラダ	鶏肉と野菜ケチャップ煮込み 麻婆春雨 もやし中華 和え ごはん 味噌汁	ごはん 味噌汁 サイコロステーキ さんまと野菜の味噌煮 とうきびのバター焼き	ごはん 味噌汁 手羽元 大根の煮物 きんぴらごぼう ほうれん草とベーコンのソ テー
	25	26	27	28	29	30	31
朝	豚肉のチャップチェ ゆで卵入りポテトサラダ 鯖 ご飯 味噌汁	ごはん 味噌汁 鯖 パンパンジーサラダ 煮豆 うめぼし たくあん	ごはん 味噌汁 タケノコと鶏肉の煮物 きんぴらごぼう もやしときゅうりの和え物 梨	ごはん 味噌汁 トラウトサーモン焼き 山芋の煮物 ゴボウサ ラダ 煮豆	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 サバ マカロニサラダ 漬物	ごはん 昆布ごはん 卵スープ 鯖 フキの煮物 ツナサラダ	ごはん 味噌汁 玉子焼き ほうれん草の バター炒め 照り焼きチキ ン ミートボール 煮豆
昼	鯛込みごはん ソーメン エビフライ 白身フライ 水菜サラダ オレンジ	ごはん そうめん ホイコーロー 切干大根 カボチャサラダ	いなりずし 冷やしラーメ ン 高野豆腐 ネギまよチキン たくあん 煮豆	栗ごはん 肉うどん 大根と手羽元の煮物 小松菜とベーコンのバター 炒 チキンの酢の物	シソごはん 詰めれ汁 おろしハンバーグ 焼き野菜(ピーマン、南 瓜) ポテトサラダ きんぴらご ぼう	中華丼 野菜スープ 麻婆茄子 杏仁豆腐 みかん ポテトサラダ シューマイ	カレーライス 卵スープ レタスサラダ もやしのナ ムル フルーチェ 大根の煮物
夕	ごはん 味噌汁 人参のき んぴら 大根とサバの味 噌煮 おからと枝豆の和え物	ごはん 味噌汁 チキンカツ 白身フライ フキの煮物 ポテトサラダ	ごはん 寄せ鍋 赤魚 ツナとナスの炒め物 カボチャと玉子のサラダ	ごはん 豚汁 さんまの煮 つけ 塩キャベツ たくあん ソーセージ 豚肉の炒め物	ごはん 大根人参ちくわ煮 玉子の味噌汁 春巻き 赤魚 煮豆	ごはん チキンステーキ ワカメスープ 山芋サラダ エビマヨ	ごはん 味噌汁 トマトサラダ 肉じゃが 餃子