

グループホームアウル登別館 6月 海ユニット 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 豚肉生姜焼き ネギハム入り卵とじ ほうれん草人参もやしナムル
昼							ご飯・玉子ワカメスープ ハンバーグのトマトソース 煮 フライドポテト 大根サラダ バナナフルーチェ
夕							ご飯・味噌汁 サバの味噌煮 トロロ・きんぴらごぼう ネギ塩奴
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ご飯・味噌汁 大根さつま揚げ煮物 鶏肉インゲン胡麻和え きゅうりハムサラダ	ご飯・味噌汁 ジャーマンポテト風 ダッカルビ風 ピーマンなす和え物	ご飯・ワカメスープ 玉子焼き ポロニアソーセージ サバの味噌煮 もやしカニカマサラダ	ご飯・味噌汁 焼きホッケ 煮豆 カボチャサラダ・白菜漬物 キュウリカニカマもずく酢	ご飯・味噌汁 鶏ハンバーグ スクランブルエッグ つみれと白菜の煮びたし ポテトサラダ	ご飯・野菜スープ 玉子サラダ 焼きサバ 煮しめ	ご飯・わかめスープ 焼きサバ・玉子焼き ミニハンバーグ かぼちゃの煮物 キャベツカニカマサラダ
昼	鮭飯・味噌汁 焼さんま大根おろし付き 切干大根 カボチャピーマン天ぷら	昆布ご飯・味噌汁 餃子 豆サラダ ほうれん草ツナなめ茸和え	ご飯・味噌汁 豚肉茄子の味噌炒め ふろふき大根 チキンカツ レタスマニトマトサラダ	ご飯・カレーうどん カレイ煮付け ほうれん草お浸し 揚げ出し豆腐	いなりずし 中華冷麦 春雨肉炒め ツボ漬け	豆ごはん・味噌汁 焼さんま大根おろし付き マカロニサラダ フキとサバ缶の煮物	昆布ご飯・みそ汁 カレーサブゲティ 玉子きゅうりサラダ チキンカツ
夕	ご飯・味噌汁 すき焼き・心太 キムチ入りサバ水煮	ご飯・ウインナー野菜ス 焼きサバ 和風ハンバーグ キュウリモずくの酢の物	ご飯・野菜スープ チヂミ 塩キャベツ から揚げ	ご飯・卵スープ 鶏ひき肉麻婆豆腐 メヌキミリン漬焼き もやしナムル	鶏ごぼうご飯 ワカメ卵スープ 豚とキャベツのうまダレ和え 切干大根・インゲンと きのこのバター炒め	カレーライス ワカメスープ 桃とみかんのフルーチェ レタスサラダ	ご飯・みそ汁 肉じゃが きゅうりカニカマ酢の物 さんまの煮付け
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯・みそ汁 スクランブルエッグ ホッケの焼き魚 きゅうりサラダ パインフルーチェ	ご飯・野菜スープ 焼きホッケ・煮豆 きゅうりカニカマ酢の物 マーボナス	ご飯・味噌汁 ポロニアソーセージ 茄子のフジッコ和え 豆腐のなめ茸和え	ご飯・味噌汁 鶏肉と芋のケチャップ和え ピーマンの胡麻和え	ご飯・エビ汁 塩サバ焼 昆布白和え 金時豆・大根煮物	ご飯・味噌汁 焼きサバ カニカマレタスサラダ ゆで卵	ご飯・卵スープ 長芋きのこ胡麻和え きゅうりサラダ ベーコンスクランブルエ グ 赤魚粕漬焼き・スイ カ
昼	オムライス・みそ汁 茄子と天かま味噌炒め もずくきゅうり酢の物	梅粥・みそ汁 真蝶の煮付け フキの梅炒め もやしのナムル	たらこパスタ シチュー 豚肉の野菜炒め	ひじきご飯・味噌汁 クリームコロッケ 春雨サラダ ほうれん草のおかか和え	炊き込みご飯 シャンタンスープ 豚とキャベツのうまダレ和え マカロニサラダ キノコのバター炒め	ご飯・味噌汁 カレイの煮つけ イカの酢味噌和え 茄子ピーマン味噌炒め	ご飯・味噌汁 カスベの煮付け 長芋ピーマン炒め もやしおかか和え
夕	ご飯・みそ汁 回鍋肉 ほうれん草のお浸し 鶏肉の天ぷら	三色丼・餃子スープ サーモンアボガドわさび醬 油和え 人参ツナサラダ	ご飯・ポトフ 茄子の煮びたし メンチカツ 焼肉	ご飯・味噌汁 酢豚・エビ刺身 さつま揚げの煮物 ポテトサラダ	ご飯・味噌汁 カボチャの煮物 豚肉ピーマン味噌炒め 肉鍋	ご飯・野菜スープ 麻婆豆腐 焼き鮭 メカブ酢の物 きゅうり漬物	おにぎり・つみれスープ 冷やしラーメン カボチャ煮 キャベツサラダ
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ご飯・味噌汁 ポークチャップ サバ缶きゅうりのオイス ター炒め・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁 鶏肉のソテー きゅうりハムサラダ フルーチェ	ご飯・野菜スープ 麻婆豆腐 もずく酢 むつみりん焼き	ご飯・味噌汁 すき焼き風 べつたら漬け ホッケミリン漬焼き	ご飯・味噌汁 小松菜の胡麻和え 鮭炒め 豚肉きのこのソテー	ご飯・ワカメスープ 麻婆豆腐卵とじ 焼きホッケ 照り焼きハンバーグ	ご飯・味噌汁 サバの味噌煮 つみれとほうれん草の煮 びたし・ポテトサラダ ウインナー焼き
昼	ご飯・味噌汁 焼さんま大根おろし添え 大根豚肉オイスター煮 ほうれん草の胡麻和え	ご飯・シャンタンスープ シーフード焼きそば レタスハムサラダ 天カマの炒め物	ご飯・味噌汁 ヒレカツ ニラ玉焼き 芋サラダ・トマト きんぴらごぼう	鮭ご飯・味噌汁 豚バラ大根煮 キュウリモやしとさ身のサ ラダ・カボチャの煮物	ひじきご飯・味噌汁 鶏肉大根の煮物 フキさつま揚げ煮物 アスパラトマトサラダ	幕の内弁当 (鶏照り焼き・玉子焼き・焼 きサバ・レンコンはさみ揚 げ・柴漬け・根菜煮物)	カツカレー お吸い物 ジャーマンポテ トモモ
夕	ピラフ・青菜スープ エビチリ・玉子サラダ 大学芋 ミニグラタン メロン	ミートスパゲティ トマトスープ スイカ 野菜サラダ	ご飯・味噌汁 焼き鮭 キュウリワカメ酢の物 カボチャの煮物	ご飯・味噌汁 肉豆腐 うどんサラダ 赤魚粕漬焼き	ご飯・トマトスープ メヌキの焼魚 麻婆豆腐 もずく酢キュウリカニカマ 和え	しらすご飯・味噌汁 エビアスパラのフライ 豚肉入りきんぴら 新玉ねぎとトマトサラダ	ミニおにぎり カレーうどん 玉ネギスープ 天かま焼き 小松菜胡麻和え
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ご飯・味噌汁 タラの甘酢掛け ほうれん草のお浸し 鶏ごぼうの天ぷら	ご飯・味噌汁 きゅうりサラダ とりたま 里芋と大根の煮物 フルーチェ	ご飯・味噌汁 玉子焼き ウインナー チキンのトマト煮 カボチャサラダ	ご飯・味噌汁 ポークチャップ 三色ナムル キャベツとツナの和え物	昆布ご飯・ウインナース ー プ キュウリカニカマもずく 煮豆	昆布ご飯・味噌汁 サバの味噌煮 キャベツサラダ トマト	ご飯・味噌汁 焼きホッケ きゅうりサラダ インゲンの胡麻和え 目玉焼き
昼	ご飯・うどん 野菜天 もずくの酢の物	ハヤシライス シャンタンスープ キュウリカニカマもずくの 酢の物・カスベの煮付け 煮豆	生姜昆布ご飯 回鍋肉 焼きサバ 野菜スープ キュウリカニカマもずく酢	しらすご飯・味噌汁 白身魚フライの甘酢あん かけ・茄子の味噌炒め イカの酢味噌和え	豚丼・味噌汁 いんげんの胡麻和え リンゴのマヨサラダ たくあん	ご飯・味噌汁 カレイの煮つけ フキさつま揚げサバの煮 物 レタスハム炒 め物 スイカ	ご飯・アナゴスープ 鶏インゲン天ぷら 切干大根 ツボ漬け
夕	ご飯・味噌汁 ジンギスカン タケノコとサバの煮物 キャベツの塩昆布和え	シーフードピラフ チーズダッカルビ 味噌汁	ご飯・味噌汁 きんぴらごぼう おでん うりの甘酢あんかけ	ご飯・味噌汁 天ぷら(さつま芋・アスパ ラ・椎茸・カスベ) 金時豆 ごぼうサラダ	ご飯・スイカ シーフードシチュー カニクリームコロッケ イカリリング・レタスサラダ 茄子とトマトの Pasta	ご飯・ソーメン汁 タケノコ天カマ煮物 キュウリカニカマ酢の物 チキンサラダ 焼き鮭	ご飯・味噌汁 餃子 野菜サラダ カレイの煮つけ
	30						
朝	ご飯・味噌汁 きんぴらごぼう 鶏つくね ツナじゃが カレイの煮つけ						
昼	ご飯・味噌汁 アジフライ 茄子の味噌炒め ラディッシュ キュウリの漬物						
夕	サバ水煮キムチ丼 味噌汁 小松菜油揚げお浸し カボチャの煮物						