

グループホームアウル登別館 8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 | 2 | 3 |
| 朝 | | | | | ご飯・味噌汁 胡瓜とワカメの酢の物 豚肉玉葱のうま煮 小松菜の煮びたし | ご飯・コーンスープ 豚しゃぶサラダ 大根つみれの煮物 きんぴらごぼう | ご飯・味噌汁 手羽元大根の煮物 春雨サラダ もやしきゅうりナムル |
| 昼 | | | | | キーマカレー 味噌汁 春雨サラダ カボチャの煮物 胡瓜の漬物 | 梅がゆ・味噌汁 焼き宗八 春菊胡麻和え 大根サラダ・トマト | ご飯・味噌汁 人参サラダ から揚げ |
| 夕 | | | | | ご飯・味噌汁 照り焼きチキン 茶碗蒸し 切干大根 | 昆布ご飯・野菜スープ かつお ささげと天カマ煮物 心太 | 混ぜご飯・素麺 人参とかまぼこの煮物 ジンギスカンと野菜の煮込み み 水菜とカニカマとツナサラダ |
| | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 朝 | ご飯・みそ汁 切干大根 ハムポテトサラダ トウモロコシ つみれの煮物 | ご飯・みそ汁 照り焼きミートボール マーボ豆腐 焼きサバ 白花豆 | 昆布ご飯・みそ汁 チンゲン菜豚肉オイスター 炒め・なすと玉子のピリ辛 和え 人参ツナサ ラダ | ご飯・ワカメスープ 厚焼き玉子 ポテトサラダ トマトレタス添え | ご飯・胡麻ワカメスープ サバみそ煮 厚焼き玉子 切干大根 | わかめご飯・みそ汁 フキの油炒め 玉子焼き 煮豆 ゴボウサラダ | ご飯・味噌汁 焼き鮭 切干大根 黒豆 メカブカニカマ和え |
| 昼 | ご飯・みそ汁 エビフライの甘酢あんかけ なすのカツオ和え 切干大根 | (ほか弁) かつ丼 みそ汁 たくあん | 稲荷・ソーメン 手羽先大根の煮物 キャベツささみサラダ | ご飯・味噌汁 餃子 高野豆腐つみれ詰め 白菜のお浸し ツボ漬け | 混ぜご飯・みそ汁 カスベ煮付け ササギ豆の胡麻和え かぼちゃの甘煮 | ご飯・みそ汁 さんまの粕漬焼き 豚バラ大根煮 ほうれん草のお浸し | 混ぜご飯・味噌汁 フキの煮物 ポテトサラダ エビシウマイ |
| 夕 | ご飯・みそ汁 ピーマン肉詰め にら玉 揚げ豆と芋と結びこんにゃ くの煮物 | ご飯・味噌汁 ホッケのみそ焼き 厚揚げ ほうれん草しめじベーコン 炒め・カニカマ水菜サラダ | 豆ごはん・つみれ汁 ハガツオの煮付け オクラ メロン | ひじき混ぜご飯 すり身汁 から揚げ ポテトサラダ・ブロッコ リ 煮豆 | 冷やし中華 酢豚 チキンサラダ ワカメスープ | ご飯・みそ汁 豚肉とキャベツのうまだれ 和え・人参サラダ もずくときゅうりの酢の物 | ご飯・シチュー ラザニアパスタ レタスサラダ コロケ 梅チキン・ぶどう |
| | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 朝 | ご飯・味噌汁 肉じゃが 玉子焼き ほうれん草胡麻和え | ご飯・味噌汁 つみれの煮物 焼きホッケ 煮豆 ポテトかぼちゃサラダ | 鮭ワカメご飯・味噌汁 ハンバーグピーマンケ チャップ和え ゴボウサラダ 煮豆・オレンジ | ご飯・味噌汁 厚揚げ豆腐生姜和え ハンバーグ 玉子焼き 焼きサバ | 梅ご飯・すり身汁 さんま塩焼き 切干大根 | ご飯・みそ汁 豚肉生姜焼き 野菜サラダ (コーン・ポテト入り) | ご飯・みそ汁 目玉焼き カニカマ入りもずく酢 ウインナー チキンサラダ |
| 昼 | ご飯・味噌汁 チキン竜田揚げ いんげん人参天カマ煮物 きゅうりカニカマサラダ 野菜あんかけ | 混ぜご飯・味噌汁 フキとサバ缶の煮物 白身魚の甘酢あんかけ 白菜お浸し | ご飯・シヤンタンスープ 生姜焼きキャベツ添え マカロニサラダ リンゴ | ご飯・冷麦 豚肉味噌漬け 三つ葉サラダ つみれの煮物 | ご飯・みそ汁 カニクリームコロケ メサバ ツボ漬け いかに酢味噌和え | ひじきご飯・みそ汁 エビの甘酢野菜あんかけ かぼちゃの甘煮 春菊の胡麻和え | ご飯・みそ汁 焼きさんま オクラカニカマ酢の物 厚切り大根甘酢味噌掛け |
| 夕 | ご飯・味噌汁 焼きホッケ ほうれん草ベーコン炒め 野菜炒め ところてん | ごはん・味噌汁 焼き鮭 カボチャサラダ タケノコかまぼこ人参煮物 | 漬けマグロ丼 つみれ汁 金時豆 小松菜油揚げお浸し | ご飯・卵スープ 鶏肉のから揚げ カルボナーラ きゅうりとソーセージのサ ラダ | ご飯・みそ汁 鶏肉玉ねぎトマト煮込み パンパンジー ほうれん草なめ苺和え | さんまかば焼き丼 卵スープ きゅうり漬物 ラーメンサラダ | ご飯・なめこ汁 冷やし中華 豚のねぎ塩炒め つみれの煮物 |
| | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 朝 | ご飯・みそ汁 焼きサバ ポテトサラダ もずく酢 | ご飯・みそ汁 焼きタラ 春雨サラダ 天かまインゲン煮物 | いりこ菜ご飯 みそ汁 塩焼鮭 うの花 ほうれん草のお浸し | ご飯・みそ汁 つみれと大根の煮物 きゅうりサラダ スクランブルエッグ ポロニアソーセージ | ご飯・みそ汁 ハンバーグ ポテトサラダ 白花豆 にしんの切込み | ご飯・ワカメスープ さんまの煮付け 春雨サラダ あさりとキャベツの生姜和 え | ご飯・みそ汁 すき焼き肉豆腐 ふきとサバの炒め煮 |
| 昼 | ふりかけ飯・餃子スープ ハガツオ甘煮照り焼き かぼちゃ甘煮 | ご飯・みそ汁 春巻・から揚げ キャベツブロッコリ ほうれん草のなめ苺和え にら玉・タケノコシイタゲご ぼうの煮物 | チキンカレー 大根サラダ チーズマカロニ | ご飯・みそ汁 サバの香味焼き 高野豆腐のすり身詰め キャベツ野菜卵とじ | ご飯・中華スープ 照り焼きチキン もやしきゅうりナムル 春雨サラダ | 枝豆ご飯 餃子スープ 豚キムチ ポテトサラダ フルーチェ | ひじき飯・冷や麦 鶏肉トマト缶煮込み キャベツの塩昆布和え 長芋トマトの塩コショウ焼 き |
| 夕 | ご飯・みそ汁 回鍋肉 インゲン天かま煮物 キャベツ水菜サラダ フルーチェ | 三色丼 味噌煮込みうどん ひじき煮 | ご飯・みそ汁 餃子 かぼちゃの煮物 ほうれん草の浸し | ご飯・みそ汁 筑前煮 豚肉大根煮物 あんかけ餃子 | オムライス丼 みそ汁 豚肉とキャベツのうまだれ 和え・きんぴらごぼう 白菜のおひたし | ご飯・みそ汁 つくねの照り焼き 切干大根 きゅうりとわかめの酢の物 | ご飯・みそ汁 さんまの塩焼き たくあん ほうれん草のなめ苺和え 大根牛肉オイスター炒め |
| | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 朝 | ご飯・みそ汁 だし巻き玉子 焼鮭・茶豆 ジャガイモすり身の煮物 | ご飯・みそ汁 鶏肉玉ねぎケチャップ炒 め ポテトグラタン 風 白菜 のサラダ | ご飯・みそ汁 ごぼう含め煮 シイタケほうれん草バター 炒め・照り焼きミートポー ル レモン仕立 てチキンサラダ | ご飯・みそ汁 肉じゃが 人参サラダ 煮込みハンバーグ | ご飯・みそ汁 茄子の味噌炒め フキとサバの炒め煮 かぼちゃと水菜のサラダ 煮豆 | ご飯・みそ汁 つみれの煮物 甘い玉子焼き ポテトサラダ 焼きサバ | ご飯・みそ汁 人参サラダ ひじき煮 塩サバ焼き |
| 昼 | 親子丼・みそ汁 チキンサラダ フキかまぼこ人参白滝煮 物 梨 | 胡麻昆布ご飯 ソーメン たけのこわらびかまぼこ 煮物・カツ・エビフライ レタスタマトサラダ・オレン ジ | ご飯・中華スープ 冷やし中華 ジャガイモのそぼろ煮 もやしナムル | ご飯・ワカメスープ 鶏肉ねぎこくみそ焼き ほうれん草の胡麻和え 大根の煮物 | ご飯・コーンスープ かぼちゃの煮物 豚生姜焼き 冷やっこのなめ苺和え ごぼうの含め煮 | 昆布ご飯・シヤンタンスー プ 白身魚の野菜 山 あんかけ 菜の煮物 キャベツの卵とじ | ご飯・コーンスープ お好み焼き 焼きそば 白菜のおひたし |
| 夕 | ご飯・みそ汁 チーズナゲット かぼちゃの甘煮 茄子の鰹節和え | ご飯・味噌汁 煮しめ・チキンカツ 茶碗蒸し 水菜サラダ | ご飯・みそ汁 豚しゃぶサラダ かぼちゃの煮物 小松菜煮浸し | シーフードピラフ みそ汁 豚とキノコもずき焼き炒め 春雨サラダ きんぴらごぼう | ご飯・みそ汁 エビマヨ 揚げ出し豆腐 シイタケの肉詰め | 海鮮丼・みそ汁 春雨サラダ 高野豆腐とつみれの煮物 ツボ漬け | ご飯・味噌汁 ブロッコリ玉子サラダ ジンギスカン なすピーマン味噌炒め 八宝菜 |