

グループホームアウル登別館 山ユニット 6月献立表

	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	5	6	
朝		ご飯 味噌汁 目玉焼き ポテトディップ ピクルス	ご飯 味噌汁 赤ウインナーとブロッコ リー炒め チキンとほうれん草の胡 麻和え 玉子豆腐	ご飯 味噌汁 ホッケ焼き 大根とすり身の中華あん かけ ミートボール 煮豆	ご飯 味噌汁 焼き魚 かぼちゃ煮物 ところてん 黒豆	ご飯 味噌汁 赤魚の麹漬け焼き 白菜、すり身の煮物 煮豆	オムライス 味噌汁 ほうれん草の胡麻和え トマト バナナ	
昼		赤飯 味噌汁 手羽中のさっぱり煮 もずく酢 トマトときゅうりのサラダ	ワカメご飯 味噌汁 サイコロステーキ フキの煮つけ ひじきとにんじんの生生姜 炒め	青菜ご飯 海鮮シチュー お好み焼き たくあんの胡麻和え 桃といちご	ほうれん草入り玉子がゆ 味噌汁 エビフライ フキ炒め キャベツの塩昆布和え	青菜のおにぎり 味噌汁 肉野菜焼きそば フキと鶏ごぼうの煮物	枝豆ご飯 味噌汁 焼き魚(鮭) 豆腐のミートソースかけ もやしゴマドレッシング和 え	
夕		生寿司 新じゃがの素揚げ ほうれん草の胡麻和え 枝豆 いちご	ご飯 コーンスープ ハンバーグレタス添え 豆苗の玉子とし いちご	ご飯 味噌汁 鶏のから揚げとナスのケ チヤップ煮 長芋と白菜のバター炒め きゅうりと春雨のナムル	ご飯 味噌汁 筑前煮 かすべの酢味噌和え マカロニサラダ いちご	ご飯 味噌汁 鶏のから揚げ ほうれん草とマカロニのグ ラタン シーフード中華あんかけ	カレーライス ワカメスープ ナムル トマトサラダ	
	7	8	9	10	11	12	13	
朝	ご飯 味噌汁 鶏の照り焼き チジミ かぼちゃサラダ	ご飯 味噌汁 ナスとひき肉の味噌炒め 揚げ出し豆腐 ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 肉じゃが 塩サバ焼 フキと天カマの炒め物	ご飯 味噌汁 焼き魚(鮭) 卵焼き もやしのナムル	ご飯 味噌汁 鶏の甘辛焼き ナスの中華風炒め もやしオムレツ風	ご飯 味噌汁 筑前煮 納豆となめ茸和え 生野菜サラダ	ご飯 味噌汁 焼き魚(鮭) 山菜と天カマの煮物 ナスの漬物 紅茶ゼリー	
昼	ご飯 具だくさん味噌汁 さんま焼き ニラとさつま揚げの卵とし キウイとバナナのヨーグル トあえ	豚丼 春雨スープ ナスと天カマの煮物 きゅうりのもずく和え	冷麦 味噌汁 長芋とカニカマのもずく酢 りんご	ご飯 味噌汁 サバの塩焼き じゃが芋煮 キャベツのごま和え フルーチェ(みかん)	わかめご飯 味噌汁 白身魚の甘酢あんかけ カボチャの甘煮 白菜シーチキンなめ茸和 え	しそご飯 カレーうどん きんぴら スイカ	ご飯 味噌汁 野菜炒め じゃがいもとシーチキンの 煮物 切干大根のごま和え	
夕	赤飯 味噌汁 鯖のみりん焼き すり身入り高野豆腐 ポテトフライ	鶏かつ丼 ワカメスープ 枝豆腐の冷奴 煮豆	ご飯 味噌汁 根菜と天カマの煮物 ミートボール マカロニサラダ 鶏の玉ねぎポン酢和え	ご飯 味噌汁 豚肉生姜焼き ナスと天カマの煮物 ラザニア	カレーライス 卵スープ クリームコロッケ レタスと枝豆のサラダ	お寿司 天ぷら(エビ、イカ) そば 茶わん蒸し	ご飯 味噌汁 天ぷら(かぼちゃ、ナス、ち くわ) 春雨とわかめ、キュウリの ナムル	
	14	15	16	17	18	19	20	
朝	ご飯 味噌汁 ホッケみりん焼き 麻婆茄子 キャベツとワカメの和え物	ご飯 味噌汁 卵焼き ほうれん草のおかか和え もずく	バターパン ポタージュスープ 目玉焼き ウインナーとピーマンのケ チャップ炒め オレンジ	ご飯 味噌汁 焼き魚・鮭 マーボー豆腐 フキと人参の煮物	ご飯 味噌汁 サバの塩焼き キャベツのカレーマヨ和え 紅茶のムース	ご飯 味噌汁 肉じゃが マカロニサラダ ほうれん草と玉ねぎのオ ムレツ	ご飯 味噌汁 目玉焼き ウインナー炒め もずく酢 バナナヨーグルト	
昼	五目御飯 味噌汁 ひれかつ 野菜サラダ	豆ご飯 味噌汁 ハンバーグ ひじきとにんじんの生姜炒 め カボチャ甘煮	天かすご飯 冷やしソーメン 白菜と天カマの煮びたし	ご飯 味噌汁 カレイの煮付け 野菜のスープ煮 チキン南蛮・トマト	鮭ご飯 味噌汁 鶏肉のトマト煮 ワカメとキュウリとちくわの 酢の物 キャベツの塩昆布和え	ご飯 味噌汁 白身魚の甘酢あんかけ ナスの味噌おかか和え カボチャの甘煮	ご飯 味噌汁 鶏のから揚げ ポテトと枝豆のサラダ 春雨の和え物 りんご	
夕	ご飯 味噌汁 アジフライ・餃子 チンゲン菜の炒め物 根菜の煮物	ご飯 味噌汁 焼き魚・ホッケ ナスとピーマンの味噌炒 め キャベツのごま和え	ご飯 味噌汁 ニラの卵とし 大根と天カマの煮物 もやしのナムル	ゆかりご飯 そば 鶏と大根の煮物 もずく酢	トマトスープパスタ チンゲン菜と豚バラ炒め 卵サラダ・リーフレタス	まぜご飯 味噌汁 レバー 豆苗の肉巻き カボチャ団子 冷奴	ご飯 具だくさんうどん さんまの蒲焼き 大学イモ	
	21	22	23	24	25	26	27	
朝	ご飯 味噌汁 生ハム・目玉焼き たまご豆腐 生野菜 プリン	ご飯 味噌汁 サンドイッチ ミニおにぎり 手羽先と根菜のスープ ぶどう・バナナ	ご飯 味噌汁 豚肉と玉ねぎの炒め物 玉子焼き ワカメの酢の物	ご飯 味噌汁 めぬきの西京焼き 野菜の煮物 肉団子とほうれん草の チーズケチャップ煮	ご飯 味噌汁 焼き魚・ホッケ 白滝とシーチキンのバター ポン酢炒め 黒豆	ご飯 味噌汁 にんじんとピーマンのサラ ダ 山芋とベーコンの塩炒め ほうれん草のお浸し	ご飯 ボタージュスープ スクランブルエッグ ウインナー炒め もやしとピーマン炒め	
昼	五目ご飯 味噌汁 カレイの煮付け めかぶの生姜和え もやしの中華サラダ	ご飯 味噌汁 鯖のみりん干し 大根のオイスター炒め 野菜サラダ	ご飯 味噌汁 ごぼうサラダ ホッケのムニエル 洋風野菜煮 カブの浅漬け	ご飯 味噌汁 切干大根の煮物 鶏肉のトマト煮 千切り山芋	ご飯 味噌汁 かすべの酢の物 イモ団子甘酢かけ 野菜サラダ	枝豆ご飯 味噌汁 サバのみりん干し 高野豆腐のつみれ蒸し キャベツの塩昆布和え	昆布ご飯 そうめん汁 天ぷら盛り合わせ 大根と天カマの煮物	
夕	ご飯 コーンスープ ハンバーグ・きのこソース マッシュポテト レタスとトマトのサラダ	ご飯 味噌汁 カレイの煮付け ナスの素揚げ ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 塩サバ焼 ミートボールのトマト煮 さつま芋のきんぴら 春雨とワカメとシーチキン のナムル	ご飯 味噌汁 マカロニサラダ 豚と玉ねぎの味噌炒め 厚揚げ生姜焼き きゅうりともずくの酢の物	ご飯 味噌汁 さばの竜田揚げ さつま芋サラダ めかぶの酢の物 肉じゃが	三色丼 クラムチャウダー カボチャ団子 きゅうりの浅漬け	ご飯 味噌汁 ホッケ塩焼き ふるふき大根 キャベツのサラダ 肉じゃが	
	28	29	30					
朝	ご飯 豚汁 サバの味噌煮 もやしとほうれん草のおひ たし ミックス野菜とオレンジの サラダ	昆布ご飯 味噌汁 塩サバ焼 厚揚げの煮物 きゅうりの酢の物	ご飯 味噌汁 根菜の煮物 もずくときゅうりの酢の物 ミートボール					
昼	ご飯 味噌汁 肉豆腐煮 マカロニサラダ 黒豆	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 芋サラダ しめ鯖のネギ味噌和え	ご飯 味噌汁 さば竜田揚げ甘酢あん カボチャ甘煮 きゅうりと大葉の浅漬け					
夕	ご飯 味噌汁 フライチキン 切干大根 福神漬けとキャベツの和 え物 フルーチェバナナ	ご飯 味噌汁 フキとエビのつみれの煮 物 サバとキャベツの煮物 レタスの香味炒め	ご飯 味噌汁 からあげ ポテトサラダ ナスと厚揚げの揚げびた し					