

グループホームアウル登別館 山ユニット 8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
朝							ご飯 味噌汁 焼き魚(鮭) ニシン入り煮物 白菜のなめこ和え
昼							豆ご飯 味噌汁 手羽先のさっぱり煮 ナスのおかか和え ピーマンと人参とニラの卵とじ
夕							ご飯 水餃子スープ 鶏のから揚げ ポテトサラダ・レタス 長芋とオクラの大葉和え
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ご飯 味噌汁 チキンナゲット ソーセージの磯辺揚げ だし巻き卵 黒豆・野沢菜の白和え	ピラフ わかめスープ 目玉焼き・ウインナー ブロッコリーとトマトのツナサラ ダ 無限ピーマン ブドウ	ご飯 味噌汁 根菜と天カマの煮物 玉子とじ 和風サラダ	ピラフ コーンスープ 鶏むね肉の甘酢たれ 炒り卵 かぼちゃのサラダ・トマト添え	ご飯 味噌汁 塩サバ焼 山芋の煮物 玉子焼きカレーソースかけ 煮豆	ご飯 ショウダンスープ 肉じゃが 野菜甘酢あんかけ ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 鶏むね肉とキャベツの春雨煮 焼き魚(サバ) 長芋のベーコン炒め
昼	炭焼き鶏のどんぶり 味噌汁 厚揚げとほうれん草の煮びたし オレンジ	ご飯 シチュー サバのみりん焼き 白菜おひたし	ご飯 味噌汁 カレイの煮付け マカロニサラダ きゅうりとわかめの酢の物	かつ丼 とり汁 麻婆豆腐 煮豆	ご飯 シチュー スパニッシュオムレツ 和風サラダ ピクルス	四色丼 味噌汁 筑前煮 煮豆	カレーライス 鶏肉とトマトのサラダ 白菜・シーチキン・なめ茸の和え物 煮豆
夕	ご飯 もやしのスープ 豚の生姜焼き温キャベツ添え 味噌おでん きゅうりの浅漬け	ご飯 味噌汁 白身魚の野菜あんかけ いんげんのごま和え キャベツの塩昆布和え	ご飯 すりみ汁 酢豚 あげ入り玉子とじ キャベツのツナサラダ	カレーライス ワカメスープ ふきの煮物 中華サラダ	お弁当の日 味噌汁	ご飯 味噌汁 豚しゃぶ 酢豚 ジャーマンポテト	ご飯 水餃子スープ 鶏唐揚げ じゃがいもと卵のサラダ・レタス・トマト添え ピーマンともやしの炒め物
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯 味噌汁 サバの味噌煮ほうれん草添え ミートボール・玉子サラダ もずく酢	ご飯 味噌汁 糠さんま 和風野菜の煮物 高野豆腐のすり身詰め	ご飯 味噌汁 天かまと竹の子の煮物 ピーマンとミートボール炒め 白花豆	枝豆ご飯 味噌汁 焼き魚(鮭) 野菜炒め たくあんごま和え	ご飯 味噌汁 大根とつみれの煮物 フィッシュバーグ さつま芋の甘煮	ご飯 味噌汁 みそおでん 鮭塩焼き レタスの塩昆布和え	ご飯 味噌汁 目玉焼き ウインナー きゅうりとワカメの酢の物 黒豆
昼	五目御飯 ワカメスープ エビフライ 野菜サラダ	しそおにぎり 味噌汁 冷やしタンメン ササギのカツオ煮	わかめご飯 味噌汁 鶏唐揚げ 冷奴 根菜の煮物	ご飯 味噌汁 大エビの甘酢野菜あんかけ レタスとベーコン炒め カボチャの煮物	わかめご飯 ラーメン 塩だれチキン ポテトフライ きゅうりの漬物	ピラフ ワカメスープ 煮込みハンバーグ ポテトサラダ・レタス・トマト パインフルーチェ	ご飯 具だくさん味噌汁 鶏の唐揚げ さつま芋の甘辛煮 キャベツとミニトマト
夕	ご飯 味噌汁 豚みぞれうどん ひじきと枝豆の煮物 しみ豆腐	ご飯 たまごスープ ごぼうと鶏の炒め物 ふきと油揚げの煮物 ポテトサラダ	ご飯 ショウダンスープ メンチカツ マカロニサラダ いんげんの炒め煮 もずく酢	ご飯 味噌汁 あんかけハンバーグ 春菊の胡麻和え もやしの冷菜	ご飯 味噌汁 豚のガーリックみそ焼き フキと竹の子の煮物 ナスの素揚げ大根おろしのせ	ご飯 鶏団子スープ ホッケのみりん干し きゅうりとツナの和え物 らっきょ	ご飯 味噌汁 餃子 根菜煮物 ポテトサラダ
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ご飯 味噌汁 メヌキの味噌漬焼き ニラ玉焼き シュウマイ キュウリの漬物	ご飯 味噌汁 銀鮭 たらこ 水菜とさんまの蒲焼きの和え物 フルーチェ	ご飯 味噌汁 スパニッシュオムレツ きのこのバター炒め 和風サラダ	ご飯 味噌汁 ポロニアソーセージ ブロッコリーとシーチキンのサラ ダ 納豆からし和え	ご飯 味噌汁 カツの卵とじ カボチャ煮 筑前煮	ご飯 味噌汁 鶏肉の卵とじ フキと天カマの煮物 ポテトサラダ	五目御飯 味噌汁 サバの塩焼き もやしとツナの炒め物 ニラの卵とじ
昼	たらこご飯 牛肉炒めのせそうめん なす味噌	ご飯 味噌汁 ニラの卵とじ チキン南蛮 めかぶの酢の物 タラモサラダ パイン	ご飯 野菜たっぷり汁 お好み焼き もやしの酢の物	ご飯 味噌汁 カツ ナスの味噌和え 冷やっこ	ご飯 お吸い物 豚丼 にら玉焼き・キャベツ添え ナスの漬物	ご飯 タラ汁 ヤンニョムチキン こふきイモ きゅうりもずく酢	昆布ご飯 ソーメン(梅・キュウリ・トマト) エリンギと長芋のバター炒め 焼きギョウザ みかん
夕	かつ丼 味噌汁 中華サラダ お漬物	バターチキンカレー わかめと卵のスープ 大根と鶏の煮物 小松菜と油揚げの炒め煮	ご飯 鯛汁 トマトすき焼き きゅうりとくらげの酢の物 じゃがいもたらこ和え	ご飯 味噌汁 豚とキャベツのうまダレ和え 根菜煮 きゅうりとワカメの酢の物	ご飯 味噌汁 すき焼き煮 ほうれん草の胡麻和え 春雨サラダ	ご飯 シーフードシチュー 鮭のムニエル 野菜サラダ きゅうりと昆布の和え物	ご飯 味噌汁 しめ鯖と玉ねぎのマリネ ナスの炒めもの カボチャ煮 煮豆
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ご飯 味噌汁 サバの西京焼き フキと竹の子の煮物 昆布 フルーチェ	ご飯 味噌汁 肉じゃが ポロニアソーセージ 卵焼き みかんヨーグルト	ご飯 味噌汁 あんかけ玉子豆腐 昆布生姜 さつまいもとじゃがいものサラ ダ	ご飯 味噌汁 目玉焼き サバと大根の煮物 キャベツときゅうりの和え物	ご飯 味噌汁 サバ塩焼き 卵焼き もずくときゅうりの酢の物	ご飯 味噌汁 鶏肉の卵とじ 山菜の煮物 煮豆 フルーチェ	ご飯 味噌汁 ミートボール リーフレタス 黒豆 カボチャサラダ 納豆
昼	しそご飯 ポトフ ハンバーグ スパゲティナポリタン きゅうりとカニカマの酢の物	わかめご飯 味噌汁 鶏唐揚げ いかの酢味噌あえ イモとひき肉の炒め和え	ご飯 味噌汁 野菜天ぷら盛り合わせ きゅうりの酢の物 しめ鯖	ご飯 スープ 手羽元の煮物 春巻き・ギョーザ ラーメンサラダ	ご飯 味噌汁 クリームコロッケ レタストマト添え 大根と豚肉の煮物	ご飯 味噌汁 野菜 天ぷら 筑前煮 たくわん	ご飯 味噌汁 具たくさんソーメン ピーマン入油淋鶏 バナナ入りフルーチェ
夕	ご飯 玉子スープ 甘辛チキンとごぼう炒め 揚げとかまぼこの煮物 さつま芋のサラダ	ご飯 カニつみれ具たくさん汁 豚肉の生姜焼き・サラダ添え ほうれん草の胡麻和え	ピラフ もやしスープ ハンバーグ 生野菜サラダ たらこクリームスパゲティ	ひじきご飯 鶏つみれ汁 鮭焼き たくあん カニカマと春雨の酢の物	ご飯 コーンスープ ピーマンのつくね詰め かぼちゃ団子 アボカドサラダ	三色丼 味噌汁 数の子のわさび漬け カプレーゼ バジルソース	ご飯 味噌汁 豚肉とキャベツの中華炒め ふきとわかめの酢味噌和え トマトときゅうりのサラダ ところてん
	30	31					
朝	ご飯 味噌汁 鯖の西京焼き 和風野菜の煮物 たくあん みかんヨーグルト	ご飯 味噌汁 ホッケ塩焼き ポロニアソーセージ焼き 玉ねぎの玉子とじ					
昼	ご飯 味噌汁 冷やしラーメン チキンのレモン焼き きゅうりの漬け物	オムライス 味噌汁 麻婆なす ところてん					
夕	ご飯 味噌汁 高野豆腐つみれはさみ煮 キャベツのナムル	ご飯 味噌汁 おべんとうの日					