

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 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 朝 | | ご飯・とりがらスープ 焼きじゃけ 厚焼き玉子 春雨ナムル トマトサラダ | ご飯・みそ汁 赤魚粕漬焼き ナスの浅漬け 白菜のおひたし | ご飯・みそ汁 スクランブルエッグ ふきの煮物 ポテトサラダ | ご飯・みそ汁 天かまと高野豆腐の煮物 豚肉と玉子炒め サラダ | ご飯・みそ汁 サバ焼き 厚揚げともやしの煮物 カボチャの煮物 白菜のお浸し | ご飯・ワカメスープ 肉豆腐 野菜炒め きゅうりサラダ |
| 昼 | | ご飯・みそ汁 肉と野菜炒め 大根と天かまの煮物 ツナとコーンサラダ | ご飯・みそ汁 フキと天かまの煮物 もずく酢とカニカマ マカロニサラダ | ご飯・みそ汁 サバのみりん漬け焼き カボチャの甘煮 小松菜の煮びだし | シーフードカレイ・みそ汁 メンチカツの玉子とじ 揚げ物の盛り合わせ ナポリタン イチゴ | お粥(ほうれん草卵入り) サケ ひじきと人参生姜炒め煮 白菜のおひたし | ミートソーススパゲティ コンスープ ロールパン 和風サラダ |
| 夕 | | お寿司・みそ汁 フキの炒め物 大根と高野豆腐の煮物 | ご飯・中華スープ 豚の生姜焼き 山菜の煮物 マカロニサラダ | 餃子ご飯・みそ汁 カレイの煮付け ほうれん草の胡麻和え ラーメンサラダ | チャーハン・みそ汁 春巻き チンゲン菜炒め | ご飯・シャンタンスープ 豚バラ大根 煮込みハンバーグ もやしときゅうりのナムル | ご飯・みそ汁 ナスと野菜の炒め物 高野豆腐とすり身の煮物 |
| | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 朝 | ご飯・みそ汁 焼きじゃけ 切干大根 マカロニサラダ | ご飯・卵スープ あっさり煮込みハンバーグ たくあん トマト ポテトサラダ | ご飯・みそ汁 鶏肉の玉子とじ なめ茸冷奴 小松菜の煮浸し | ご飯・みそ汁 カボチャの甘煮 ベーコンエッグ もずくときゅうりの酢の物 | ご飯・みそ汁 里芋の煮ころがし 味付けたまご 白菜のおひたし | ご飯・みそ汁 山菜煮 ひじき煮 ベーコンエッグ | ご飯・卵スープ 大根とさつま揚げの煮物 もずくときゅうりの酢の物 冷奴 |
| 昼 | ソーメン おいなり きんぴらごぼう サラダ | 枝豆ご飯・ワカメスープ カボチャの甘煮 肉豆腐 うどんサラダ | ナポリタン・卵スープ ガーリックトースト イタリアンサラダ | あんかけ焼きそば たまごスープ イタリアンサラダ | ご飯・みそ汁 厚揚げ、大根、ふきの煮物 肉と野菜炒め マカロニサラダ | ご飯・シャンタンスープ 鮭のバターソテー ナスと豚肉のうま炒め スイカ | 昆布ご飯・みそ汁 白身フライ オクラ山芋かけ きのこソテー |
| 夕 | ご飯・みそ汁 豚バラ大根煮 ツナ、コーン、水菜サラダ | ご飯・みそ汁 大根とつみれの煮物 カレイの煮付け 春菊の胡麻和え | ご飯・みそ汁 豚とキャベツのうまだれ和え ナスの味噌炒め ポテトディップ | ご飯・みそ汁 煮込みハンバーグ さつま芋の甘煮 和風サラダ | カレーライス シャンタンスープ シーザーサラダ | お寿司・うどんセット (お弁当) お吸い物 | ご飯・みそ汁 長芋のふんわり焼き ホッケーのフライ なすのつけもの タンドリーサラダ オレンジ |
| | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 朝 | ご飯・みそ汁 ホッケーの塩焼き きんぴらごぼう ほうれん草の胡麻和え トマトサラダ | ご飯・みそ汁 サバのみりん焼き 卵煮 カボチャサラダ | ご飯・みそ汁 ホッケーの塩焼き 大根とつみれの煮物 きゅうりとわかめの酢の物 | ご飯・みそ汁 筑前煮 白菜のクリーム煮 和風サラダ | ご飯・みそ汁 赤魚粕漬焼き 切り干し大根煮 春雨の胡麻和え | ご飯・みそ汁 ナス、ピーマン、豚のタレ 炒め ほうれん草の胡麻和え マカロニサラダ | みそ汁・ご飯 焼き魚(鮭) 天かまと大根の煮物 水菜サラダ |
| 昼 | ご飯・みそ汁 チキンカツ 小松菜の煮浸し グリーンサラダ | ご飯・シャンタンスープ ナスと豚肉の生姜焼き イカの酢味噌和え もやしときゅうりのナムル | ガーリックトースト コンスープ 根菜きんぴら イタリアンサラダ | ご飯・みそ汁 海鮮ミックス焼き オレンジ | 三色丼・みそ汁 根菜の煮物 しめじと玉ねぎのマリネ ぶどう | ご飯・みそ汁 照り焼きチキン うめおろしラーメン マッシュポテト | ご飯・卵スープ 焼き魚(サバ) もやし和風サラダ |
| 夕 | ご飯・みそ汁 さんまの塩焼き ふきの煮物肉 サラダ | チキン南蛮弁当・みそ汁 イタリアンサラダ | ご飯・みそ汁 豚とキャベツのうまだれ和え ポテトディップ 切り干し大根 | ご飯・みそ汁 すき焼き煮 フキとサバの煮物 カボチャの煮物 | オムライス コンソメスープ カルボナーラ リーフサラダ | ご飯 ちゃんこ鍋 鶏肉のレバの甘辛煮 サラダ | ご飯・みそ汁 エビの玉子とじ 春雨サラダ |
| | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 朝 | ご飯・みそ汁 つみれの煮物 サラダ菜の中華風 | ご飯・みそ汁 高野豆腐の煮物 ほうれん草の胡麻和え | ご飯・みそ汁 豚バラ大根煮 ひじき煮 ポテトサラダ | ご飯・みそ汁 筑前煮 めぬきのかすづけ焼き アスパラベーコン 野菜サラダ | ご飯・みそ汁 大根の煮物 豚入りマーボーナス ポテトサラダ | ご飯・今スープ 赤魚粕漬焼き 肉じゃが サラダ | ご飯・みそ汁 厚焼き玉子 さんまの塩焼き 煮豆 |
| 昼 | おいなりさん ソーメン 切干大根煮 高野豆腐のとりごぼう挟み 春雨サラダ | ご飯・シャンタンスープ かぼちゃいとこに 肉じゃが マカロニサラダ | ご飯・みそ汁 カレイの煮付け 茄子とピーマンの肉炒め | ご飯・みそ汁 かすべの煮物 大学辛風辛 チキン酢豚 | カレーライス・みそ汁 水菜サラダ リンゴ | 昆布ご飯・みそ汁 豚焼肉の生姜焼き 大根のオイスターソース炒め 肉じゃが | ご飯・みそ汁 照り焼きチキン 肉と野菜炒め フルーチェ |
| 夕 | ご飯・みそ汁 ブルコギ マポー豆腐 にらのお浸し | ご飯・みそ汁 煮込みハンバーグ うま煮 | ご飯・中華スープ まぐろのやまかけ コロケ いもち ラーメンサラダ | 枝豆ご飯 鶏ガラとシイタケのみそ汁 手羽先の塩焼き 里芋の煮物 マカロニサラダ | ご飯・カレーうどん 豚の玉子とじ チキンサラダ | ご飯・みそ汁 天ぷら (エビ、イカ、かぼちゃ、イ ンゲン) 高野豆腐の煮物 春雨サラダ | ご飯・ソーメン(かきあげ) ハンバーグ きゅうりの酢の物 長芋の炒め物 |
| | 28 | 29 | 30 | | | | |
| 朝 | ご飯・みそ汁 里芋の煮物 ベーコンの炒め物 きゅうりサラダ | ご飯・みそ汁 フレンチトースト 照り焼きチキン サラダ | ご飯・みそ汁 さんまの塩焼き 厚焼き玉子 たくあん | | | | |
| 昼 | ご飯・みそ汁 さばのからあげ レンコンの天ぷら 餃子 | おにぎり・ザルラーメン サバのからあげの甘酢あ んかけ 中華スープ | ご飯・みそ汁 すぶた 大根とテンカマの煮物 マカロニサラダ | | | | |
| 夕 | ご飯・水菜スープ ナスの味噌炒め 豚チキンコンソメ煮 キャベツサラダ | ひじきご飯・みそ汁 かぼちゃの煮物 ひじきの煮物 フキと竹の子のみそ煮 | ご飯・みそ汁 タケノコと大根のみそ炒め 肉と野菜炒め 水菜サラダ | | | | |