

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   | 2  | 3   | 4   | 5  | 6  | 7   |
| 朝  | ご飯 味噌汁<br>目玉焼き<br>ウインナーソーセージ<br>ほうれん草とコーン炒め<br>バナナヨーグルト   | フレンチトースト<br>コーンスープ<br>玉ねぎとウインナー<br>トマトとレタスのイタリアンサラダ<br>フルーツヨーグルト | ご飯 味噌汁<br>鯖の味噌の水菜和え<br>炒り玉子<br>べったら漬け                             | 枝豆ご飯 味噌汁<br>厚焼き玉子<br>ひじきの煮物<br>ほうれん草おひたし<br>白菜漬け        | ご飯 味噌汁<br>豚バラ茄子炒め<br>ブロッコリーツナ玉子和え<br>さつまいもの甘煮              | ご飯 味噌汁<br>めぬきの西京焼き<br>鶏と玉ねぎの炒め物<br>杏仁豆腐                | フレンチトースト 味噌汁<br>マカロニグラタン<br>ナポリタン<br>フルーチェ            |
| 昼  | ご飯 味噌汁<br>塩鯖<br>ピーマンと豚肉のオイスター炒め<br>茄子漬け                   | ご飯 味噌汁<br>鶏塩ネギ炒め<br>ポテトサラダ<br>もやしのナムル                            | ご飯 味噌汁<br>ニラ玉焼き<br>フライドポテト<br>味噌おでん<br>キウイフルーツ                    | たらこおにぎり<br>冷やしラーメン<br>クリームコロッケ<br>トマトのサラダ               | チキンライス<br>ワカメスープ<br>すりみ団子入りきんぴら<br>キュウリと青じその酢の物            | ご飯 味噌汁<br>麻婆春雨<br>カボチャ煮<br>フルーツ盛り合わせ                   | ご飯 味噌汁<br>酢豚<br>鯖大根<br>チヨレギサラダ                        |
| 夕  | ご飯 味噌汁<br>チキンカツ<br>えびグラタン<br>もやしとキュウリのサラダ<br>オレンジ         | ご飯 すりみ汁<br>メスキのみりん漬<br>ほうれん草とシーフードのク<br>リーム煮<br>キャベツと玉子の中華炒め     | ご飯 味噌汁<br>生姜焼き<br>ミニヒレカツ<br>キュウリの酢の物<br>カボチャあずき煮                  | ご飯 味噌汁<br>鶏のボン酢焼き<br>玉子とキュウリのサラダ<br>ジャーマンポテト            | ご飯 味噌汁<br>焼き餃子<br>肉野菜炒め<br>ツナサラダ                           | ご飯 味噌汁<br>大根と手羽元の煮物<br>もやしのにんにくナムル<br>冷やっこ             | ご飯 味噌汁<br>豚とニラのスタミナ焼き<br>中華うま煮<br>ハムと玉ねぎのマリネ          |
| 8  | 9   | 10   | 11  | 12  | 13   | 14   |   |
| 朝  | ご飯 味噌汁<br>豚とピーマンの炒め物<br>スクランブルエッグ<br>バナナ                  | ご飯 味噌汁<br>塩鯖 明太子<br>茄子の煮びたし<br>煮豆<br>いちごフルーチェ                    | ご飯 味噌汁<br>白滝と天カマの味噌煮<br>塩鯖<br>コールスローサラダ                           | ご飯 コンソメスープ<br>ジャガイモのガレット<br>シーザーサラダ<br>ベーコン<br>オレンジ     | ご飯 ましたけスープ<br>具たくさんオムレツ<br>生揚げのそぼろ煮<br>フルーチェ               | ご飯 味噌汁<br>ジャガイモとチーズ炒め<br>小松菜と揚げの煮びたし<br>ミニグラタン         | ご飯 味噌汁<br>鯖の味噌漬け<br>里芋の煮物<br>杏仁豆腐                     |
| 昼  | おにぎり<br>ミックスピザ<br>玉子スープ<br>和梨                             | カレーライス<br>春雨野菜スープ<br>イカの酢味噌和え<br>メロン                             | ご飯 味噌汁<br>おでん<br>ジンギスカン<br>もずくとキュウリの酢の物                           | なめ茸かけご飯 豚汁<br>鶏の甘酢あんかけ<br>厚焼き玉子<br>ブロッコリーサラダ<br>キウイフルーツ | ご飯 中華スープ<br>豚バラ茄子香味炒め<br>キャベツと天カマの煮物<br>きのこネギのケチャップ和え      | ビビンバ丼<br>野菜スープ<br>たらこ焼きそば<br>シュウマイのニラあんかけ              | ご飯 味噌汁<br>ハンバーグ<br>スパゲティサラダ<br>桃 梨                    |
| 夕  | ご飯<br>薬味たっぷりソーメン<br>クリームコロッケ<br>サンレタスとトマトのサラダ<br>フキと揚げの煮物 | マグロの漬け丼<br>味噌汁<br>トマトとツナのサラダ<br>フルーツ盛り合わせ                        | ご飯 味噌汁<br>天ぷら盛り合わせ<br>(えび ピーマン 玉ねぎ)<br>茄子の漬物                      | ご飯 味噌汁<br>野菜天とこんにゃくの煮物<br>水餃子<br>マカロニサラダ<br>フルーツみつ豆     | ご飯 味噌汁<br>野菜入り揚げ豆腐<br>キャベツの玉子とじ<br>トマトと大葉の和風サラダ            | ご飯 味噌汁<br>味噌肉じゃが<br>鯖の西京焼き<br>ほうれん草のナムル                | ご飯 味噌汁<br>天ぷら<br>(かぼちゃ 茄子)<br>大根とさつま揚げの煮物<br>冷やっこ     |
| 15 | 16  | 17   | 18  | 19  | 20   | 21   |   |
| 朝  | ご飯 ショウダンスープ<br>棒棒鶏<br>もずくとキュウリの酢の物<br>いちごフルーチェ            | ご飯 味噌汁<br>水餃子のボン酢掛け<br>シーフード中華炒め<br>きゅうりとちくわのサラダ                 | ご飯 味噌汁<br>めぬきの西京焼き<br>鶏とキャベツの玉子とじ<br>ごぼうサラダ                       | ご飯 オニオンスープ<br>ちくわの磯辺揚げ<br>豆腐とワカメの梅サラダ<br>ベーコンときのこのバター炒め | ご飯 味噌汁<br>目玉焼き<br>フキと天カマの煮物<br>もずく酢                        | ご飯 春菊とワカメのスープ<br>鯖の粕漬け<br>ジャーマンポテト<br>ふるふき大根           | ご飯 味噌汁<br>炭火焼きチキンのニンニク炒め<br>ちくわとほうれん草のごま和え<br>トマトのマリネ |
| 昼  | ご飯 味噌汁<br>筑前煮<br>ふるふき大根<br>ごぼうサラダ<br>ヨーグルト                | ビビンバ 味噌汁<br>とんかつ<br>かぼちゃのサラダ<br>長芋ともずくの酢の物<br>ヨーグルト              | ご飯 中華スープ<br>野菜とチキンのトマト煮<br>キャベツと天カマの煮物<br>フキと竹の子の味噌炒め<br>キュウリの浅漬け | ご飯 味噌汁<br>鯖の竜田揚げ<br>すき焼き<br>キウイフルーツ                     | マグロの漬け丼<br>豚汁<br>味キュウリ<br>フレンチトースト                         | カレーライス<br>味噌汁<br>チャブチ<br>コンニャクの白和え                     | ご飯 味噌汁<br>鯖の塩焼き<br>豚と大根のオイスター炒め<br>高野豆腐のすり身詰め煮        |
| 夕  | ご飯 味噌汁<br>鶏塩焼き<br>人参のグラッセ<br>インゲンのソテー<br>ポテトサラダ           | ご飯 水菜スープ<br>親子煮<br>ブルコギ<br>豆サラダ                                  | ご飯 味噌汁<br>山菜の炒め物<br>麻婆春雨<br>マカロニサラダ                               | ご飯 味噌汁<br>野菜と豚の玉子とじ<br>かぶの煮物<br>もやしとカニカマのナムル            | ご飯 味噌汁<br>ミニハンバーグ<br>エビグラタン<br>シーフード野菜あんかけ<br>アボカドとトマトのサラダ | ご飯 キノコのスープ<br>天ぷら(チカ ピーマン 玉ねぎ)<br>茄子の煮びたし<br>春雨とハムのサラダ | ご飯 味噌汁<br>鶏のクリーム煮<br>ポテトサラダ<br>ひじきの煮物                 |
| 22 | 23  | 24   | 25  | 26  | 27   | 28   |   |
| 朝  | ご飯 味噌汁<br>鶏肉じゃが<br>さつま芋のサラダ<br>バナナフルーチェ                   | ご飯 味噌汁<br>鶏とキャベツの炒め物<br>水餃子とゆで野菜<br>たくあん                         | ご飯 味噌汁<br>赤魚麹漬け<br>フキの油炒め<br>ツナ入りコールスローサラダ                        | ご飯 味噌汁<br>ツナとジャガイモの煮物<br>味噌玉子<br>キュウリと人参のサラダ            | ご飯 味噌汁<br>たららの西京焼き<br>白菜のなめ茸和え<br>生野菜サラダ                   | ご飯 ショウダンスープ<br>鶏と茄子の甘酢あんかけ<br>里芋の煮物<br>もずく酢<br>煮豆      | ご飯 味噌汁<br>ホッケ塩焼き<br>なすとピーマンの煮びたし<br>白和え               |
| 昼  | ご飯 味噌汁<br>揚げ豆腐<br>長芋のキムチ和え<br>カボチャのいとこ煮                   | おにぎり そうめん汁<br>白菜のクリーム煮<br>生ハムとトマトのマリネ<br>オレンジ                    | チャンポン<br>具たくさんミニおにぎり<br>大根の味噌漬け<br>いちごフルーチェ                       | ご飯 味噌汁<br>サンマかば焼き<br>ほうれん草のごま和え<br>かぼちゃの茶巾蒸し            | ご飯 味噌汁<br>鯖とフキの煮物<br>人参のグラッセ<br>天ぷら盛り合わせ                   | ご飯 味噌汁<br>チキンのトマト煮<br>大根のオイスター炒め<br>ほうれん草ときのこの和え物      | ご飯 味噌汁<br>マグロハンバーグ<br>オクラとかまぼこのめんつゆ和え<br>スパゲティサラダ     |
| 夕  | ご飯 味噌汁<br>おでん<br>鶏の玉子とじ<br>とろろてん                          | カツ丼 味噌汁<br>茄子と鯖の甘酢あんかけ<br>たくあん                                   | ご飯 シーフード中華スープ<br>焼きとり<br>ブロッコリーとベーコンのニンニク炒め<br>ラーメンサラダ            | ご飯 味噌汁<br>鶏の照り焼き<br>ひじきと高野豆腐の煮物<br>マカロニサラダ              | ご飯 味噌汁<br>鯖のムニエルきのこあんかけ<br>大根の味噌田楽<br>キュウリの酢の物             | ご飯 味噌汁<br>カルビ焼き<br>インゲンの煮物<br>キャベツとトマトのサラダ             | ご飯<br>ブロッコリーのポターージュ<br>豆腐のチリソース煮<br>豚肉の甘辛焼き<br>玉子のサラダ |
| 29 | 30  | 31   |   |   |  |  |   |
| 朝  | ご飯 味噌汁<br>きのこのクリーム煮<br>ツナと玉子のサラダ<br>マンゴープリン               | ご飯 ワカメスープ<br>鶏とインゲンのスパイス焼き<br>厚揚げの生姜焼き<br>さつま芋の甘煮<br>トマト         | ご飯 味噌汁<br>もやしの玉子とじ<br>赤魚のみりん漬<br>キュウリの浅漬け                         |   |  |  |   |
| 昼  | 親子丼 味噌汁<br>チーズカツ<br>千切りキャベツ<br>洋梨                         | おにぎり 野菜スープ<br>カレー焼きそば<br>レンコンと肉団子の中華あん                           | ご飯 味噌汁<br>豚野菜炒め<br>筑前煮<br>トマトとレタスのサラダ                             |   |  |  |   |
| 夕  | ご飯 味噌汁<br>赤魚粕漬け<br>さつま揚げと大根の煮物<br>コーンとキャベツのサラダ            | ご飯 味噌汁<br>茄子味噌麻婆<br>里芋の天ぷら煮<br>レタスとコーンのサラダ                       | ご飯 味噌汁<br>鶏と玉ねぎ炒め<br>厚揚げと大根の煮物<br>桃のフルーチェ                         |   |  |  |   |