

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	4	5	6	7
朝	ご飯・みそ汁 玉子焼き 揚げ豆腐 大根と豚肉の煮物 かつおにんにく	ご飯・みそ汁 サバの塩焼き こずく 甘納豆	ご飯・みそ汁 ひじき煮 ポテトミートグラタン ほっけの塩焼き	高菜ご飯・みそ汁 かぼちゃの甘煮 肉と白菜の和え物 サバの塩焼き	ご飯・みそ汁 さんまの塩焼き 大根とすり身煮 トウモロコシ	ご飯・みそ汁 さば缶キャベツ 赤魚みりん漬け ほうれん草のお浸し	ご飯・みそ汁 ハム・目玉焼き もずく 白菜のおひたし
昼	カレーライス ワカメスープ チキン竜田 キュウリとツナサラダ フルーチェ	ご飯・みそ汁 エビフライ 白身魚のフライ もやしのナムル	ご飯・みそ汁 おでん 豚の生姜焼き 高野豆腐の煮物 グリーンサラダ	ご飯・みそ汁 トマト・鶏肉煮込み ポテトサラダ ほうれん草の胡麻和え	ご飯・みそ汁 さつまあげ人参炒め コロコロチキンレモンソー ス しらたきと油揚げ煮	ご飯・みそ汁 から揚げ ほうれん草の胡麻和え タマゴサラダ	ご飯・みそ汁 エビフライ 豚肉と大根のオイスター 炒め ピーマンとさつま揚げの玉 子とじ
夕	ご飯・みそ汁 チキンカツ玉子とじ もやしとベーコン炒め マカロニサラダ	ご飯・オニオンスープ サクサク甘辛チキン 切り干し大根 小松菜の煮びたし	ご飯・みそ汁 豚肉とキャベツのうまだれ 和え さつま芋煮 イタリアンサラダ	ご飯・みそ汁 みそチキンマヨ おでん もずくときゅうりの酢の物	ご飯・みそ汁 肉野菜炒め 茄子のにびだし さつまいもサラダ	ご飯・みそ汁 野菜炒め きゅうりの浅漬け ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 赤魚の粕漬け きんぴらごぼう イタリアンサラダ
8	9	10	11	12	13	14	
朝	ご飯・みそ汁 焼き魚(鮭) なすのオイスター炒め 冷奴	ご飯・みそ汁 まとうだい塩焼き 玉子焼き 煮豆 ほうれん草のおひたし	ご飯・みそ汁 めゆき西京焼き 目玉焼き ウインナー ジャガイモの煮物	ご飯・みそ汁 ソーセージとさつまあげ焼 き ニラのさつまあげ炒め マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 ハンバーグ 大根の煮物 スパゲッティサラダ	ご飯・みそ汁 焼き魚 オムレツ 水菜ベーコンサラダ	ご飯・みそ汁 かぼちゃ甘煮 豚の玉子とじ ゴボウサラダ
昼	ピザ・スープ おむすび	ご飯・みそ汁 ナスと豚肉の甘辛炒め 天かまとキャベツの煮物 ハッシュドポテト	ご飯・みそ汁 肉豆腐 さつまいも甘煮 キャベツと塩昆布和え	ご飯・みそ汁 西京づけ 大根のオイスター炒め なすのオイスター焼き	ご飯・みそ汁 肉じゃが かぼちゃの甘煮 もやしのナムル	ご飯・みそ汁 ぶたしゃぶ ちくわとピーマンきんぴら 酢の物 フルーチェ	ご飯・みそ汁 冷やしラーメン 照りまよチキン 黒豆
夕	ご飯・みそ汁 クリームコロッケ ふきの煮物 茄子揚げにびだし ヨーグルト	ご飯・みそ汁 肉じゃが 豚肉とキャベツのうまだれ 和え 小松菜の煮びたし	ご飯・しょうがスープ 焼き鳥 ニラの玉子とじ ポテトサラダ	ご飯・コンスープ ねぎ塩チキン 筑前煮 イタリアンサラダ	ご飯・みそ汁 鶏肉のオイスター炒め 根菜の煮物 白菜とツナ和え	ご飯・みそ汁 もやしの中華和え ふきの煮物 ヒレカツ キャベツ塩昆布和え	ご飯・みそ汁 さんまの塩焼き 天かまとふきの煮物
15	16	17	18	19	20	21	
朝	ご飯・みそ汁 マトウダイ ほうれん草白和え ところてん つけもの	ご飯・みそ汁 焼き魚 さつまいもの甘煮 もずく(レモン味)	ご飯・みそ汁 焼き魚 長い物千切り もずく	ご飯・みそ汁 さつま揚げと人参の炒め 煮 卵焼き ウインナー ごぼうサラダ	ご飯・みそ汁 ホッケイの塩焼き 切干大根 小松菜の煮びたし	ご飯・みそ汁 焼き魚(鮭) 厚揚げ入りオリーブ焼き 黒豆 つけもの	ご飯・みそ汁 サバの塩焼き さつま揚げとキャベツ炒め 煮 ポテトサラダ梨
昼	ご飯・みそ汁 イカフライ 大根と豚肉のオイスター ソース炒め カボチャ甘煮	おいなり・みそ汁 肉じゃが ほうれん草なめたけ和え 漬物盛り合わせ	ご飯・みそ汁 焼き魚(鮭) 長芋のキムチ和え 切干大根のひじき炒め	カレーライス・みそ汁 ハンバーグ グリーンサラダ フルーチェ	ご飯・みそ汁 マトウダイの塩焼き フキとタケノコ煮物野菜炒 め	ご飯・みそ汁 鶏肉のトマト煮込み かぼちゃの甘煮 トマト・アボカドのサラダ	冷やしラーメン・みそ汁 おにぎり 酢の物
夕	ご飯・中華スープ 赤魚の粕漬け からあげの甘酢あんかけ 春雨サラダ	ご飯・みそ汁 鶏肉ガーリックバター 厚揚げしょうが風甘酢あん かけ カポテトサラダ	ご飯・みそ汁 プルコギ ニラとしめじの卵とじ かぼちゃ煮	ご飯・コンソメスープ 豚肉玉ねぎソース ほうれん草白和え ひじき煮	ブルコギ丼・みそ汁 エリンギとちくわの天ぷら 春雨サラダ	ご飯・みそ汁 肉と野菜炒め エビチリ イタリアンサラダ	ご飯・みそ汁 ハンバーグ スパゲッティ 野菜サラダ
22	23	24	25	26	27	28	
朝	ご飯・みそ汁 鶏肉しょうゆマヨ炒め さつま芋煮物 白和え	ご飯・みそ汁 たらものしょうじづけ ブロッコリーとりんごサラダ ポテトグラタン	ご飯・みそ汁 鮭の塩焼き 玉子焼き ウインナ 白和え	ご飯・みそ汁 赤魚の粕漬け もやしといものそてー コールスローサラダ	ご飯・みそ汁 めゆき西京焼き 中華あんかけ 野菜サラダ	ご飯・みそ汁 玉子焼き ウインナー キャベツと豚肉和え	ご飯・みそ汁 めゆきのみりんづけ ビビンバ ワカメサラダ
昼	ご飯・みそ汁 ブルコギ さつまいものサラダ レタスとツナ和え	いなりずし・みそ汁 厚揚げ焼き 照り焼きチキン かぼちゃさらだ	ご飯・みそ汁 揚げ出し豆腐 マグロハンバーグ 酢の物	ご飯・シーフードシチュー 豚肉と玉ねぎの炒め ほうれん草の胡麻和え もやしときゅうり和え	ご飯・みそ汁 照り焼きチキン 茄子・ピーマン炒め さつまいも甘煮	ご飯・中華スープ ギョウザ 白和え タラモサラダ	ご飯・みそ汁 あげ天とキャベツ炒め 生姜焼き マカロニサラダ
夕	ご飯・みそ汁 塩サバ焼き 里芋と天ぷら煮 にんじんしりしり 酢の物	ご飯・みそ汁 チキンカツ フキ煮 ほうれん草の胡麻和え	ご飯・みそ汁 牛肉とトマトの炒め煮 茄子と揚げのにびだし 中華春雨	ご飯・みそ汁 ミートグラタン 八宝菜 イタリアンサラダ	ご飯・シャンタンスープ 豚肉とキャベツのうまだれ 和え カボチャサラダ ひじきに	ご飯・みそ汁 たらもの西京焼き ほうれん草ウインナー 白菜の中華煮	ご飯・みそ汁 ハンバーグ スパゲッティ 野菜サラダ
29	30	31					
朝	ご飯・みそ汁 焼き魚(サバ) 野菜炒め ニラの玉子とじ	ご飯・みそ汁 西京焼き 黒豆 玉子焼き・ウインナ	ご飯・コンスープ ベーコンエッグ ブロッコリーサラダ ハッシュドポテト				
昼	ご飯・みそ汁 揚げ豆腐 豚肉と大根のオイスター 炒め 野菜炒め	ご飯・みそ汁 エビシウマイ 茄子の味噌炒め かぼちゃの甘煮	ご飯・みそ汁 豚バラ大根煮 味噌マヨチキン 白和え				
夕	ご飯・みそ汁 豚バラピーマン 白和え もやしのナムル	ご飯・みそ汁 鳥の塩焼き・人参 グラッセ・インゲンソテー ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 肉じゃが ほうれん草の胡麻和え ニラの玉子とじ				