

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
朝				ごはん みそ汁 ナスとひき肉炒め 鶏肉の玉子とし マカロニトマト煮	ごはん みそ汁 ナスと油揚げの煮びたし かぼちゃ煮 うの花 玉子焼き	ごはん みそ汁 鯖の味噌煮 きんぴらごぼう ウインナーとブロックリー炒め	ごはん みそ汁 めぬき西京漬け ナスのトマトソース煮 キャベツとちくわ炒め
昼				カレーライス ワカメスープ 唐揚げ 里芋とイカの煮物 ゴボウサラダ	ごはん みそ汁 玉子スープ カツの玉子とし煮 さつまいも煮 トマトと青じそのサラダ	ごはん みそ汁 白身魚のフライ イカとジャガイモの煮物 酢の物	ごはん みそ汁 唐揚げ甘酢あん ほうれん草のおびたし ゴボウと豚肉煮
夕				ごはん みそ汁 チキンカツ カニクリームコロッケ スパゲティサラダ 大根の煮物	ごはん みそ汁 ブルコギ 肉団子酢豚煮 もやしのサラダ	ごはん みそ汁 かぼちゃのそぼろ煮 鶏とナスのトマト煮 キュウリとモズクの和え物	ごはん みそ汁 さつまいも煮 チーズ入りチキンカツ ふきと天かま煮
5		6		7		8	
朝	ごはん みそ汁 目玉焼き 豚キムチ ポテトサラダ 漬物	ごはん みそ汁 高野豆腐煮物 鯖の塩焼き もずく酢 フルーツヨーグルト	ごはん みそ汁 玉子スープ 玉子焼き 里芋の煮物 鯖の塩焼き ほうれん草の胡麻和え	ごはん みそ汁 赤魚焼き ポテトグラタン ほうれん草の胡麻和え	ごはん みそ汁 鯖塩焼 高野豆腐と天ぷら煮 マカロニサラダ	ごはん みそ汁 鮭の塩焼 すき焼き風煮 マカロニサラダ	ごはん みそ汁 一口ゴウザ ふきの煮物 野菜サラダ ソーセージ
昼	ごはん みそ汁 鶏のトマトソース煮 さつまいもとさつま揚げ煮 ヨーグルト マカロニサラダ	カレーライス スープ キュウリの酢の物 ゴボウと豚肉炒め	かきあげうどん いなりずし 鶏とタケノコ煮 バナナヨーグルト	ごはん みそ汁 ヒレカツ 肉じゃが マカロニサラダ	ごはん みそ汁 ギョウザ 大根と手羽煮 春雨サラダ	おにぎり みそ汁 焼きそば マカロニサラダ	お弁当の日
夕	ごはん みそ汁 大根の田楽 ナス炒め ラーメンサラダ	寿司弁当	ごはん みそ汁 豚とキャベツのうまだれ和え キムチの山芋和え もやしのナムル	ごはん みそ汁 ハンバーグトマト煮 大根と鶏煮 京菜のなめたけ和え	ごはん みそ汁 味噌マヨチキン さつまいもサラダ ふきの煮物	ごはん シヤンタンスープ ジンギスカン イタリアンサラダ 山菜煮	ごはん みそ汁 煮込みハンバーグ ポテトサラダ
12		13		14		15	
朝	ごはん みそ汁 ミートオムレツ きんぴらごぼう 小松菜の煮びたし	ごはん コンソメスープ ポテトグラタン カニカマナムル 牛カルビ	ごはん みそ汁 オムレツ ウインナー きんぴらごぼう 春雨サラダ	ごはん みそ汁 めぬき西京漬け 高野豆腐煮 水菜サラダ	ごはん みそ汁 唐揚げ甘酢あん きんぴらごぼう スパゲティサラダ	ごはん みそ汁 焼き鮭 水菜とコーンのサラダ ゴボウと厚揚げの煮物	ごはん みそ汁 唐揚げ玉子とし 玉子焼き 漬物 野菜煮
昼	お弁当の日	ごはん みそ汁 煮込みハンバーグ さつまいもサラダ キウイ 小松菜の玉子とし	ごはん みそ汁 だし巻き玉子 サラダ さつま揚げの煮物 唐揚げの玉子とし	ごはん みそ汁 ラーメンサラダ ブルコギ かぼちゃ団子	ごはん みそ汁 クリームコロッケ 果物 ポテトサラダ キャベツの炒め煮	カレーライス スープ 唐揚げ レタス フルーチェ	ごはん うどん チキンナゲット甘酢和え もやしのナムル 高野豆腐煮物
夕	ごはん みそ汁 牛しぐれ煮 ナスの味噌炒め もやしのナムル	ごはん みそ汁 肉団子甘酢あんかけ 肉じゃが ほうれん草なめたけ和え	ごはん みそ汁 チキンカツ キャベツ炒め アスパラベーコン きんぴらごぼう	ごはん きのこスープ 唐揚げ リーフレタス トマトと大葉のカッパリーニ オクラ納豆	ごはん コンソメスープ 豚バラ大根 玉子焼き 酢豚	ごはん みそ汁 春雨サラダ トマト煮込み まぐろの刺身	ごはん みそ汁 豚の生姜焼き ジャーマンポテト ほうれん草ベーコン炒め
19		20		21		22	
朝	ごはん みそ汁 焼鮭 ナス漬物 大根煮	ごはん ワカメスープ 赤魚の粕漬け 大根のそぼろ煮 玉子サラダ	ごはん みそ汁 鯖みりん焼 ほうれん草バター炒め きんぴらごぼう	ごはん みそ汁 鯖西京漬け ナス炒め 親子煮	ごはん みそ汁 焼鮭 ひじき煮 唐揚げ玉子とし	ごはん みそ汁 塩鯖 キャベツと天かまの煮びたし マカロニサラダ	ごはん みそ汁 唐揚げ レタスサラダ マカロニサラダ
昼	ごはん みそ汁 鶏肉オイスターマヨネーズ炒め アスパラベーコン炒め たけのこ煮 ヨーグルト	ごはん みそ汁 鶏肉甘酢炒め かぼちゃの小豆煮 ほうれん草のごま和え	ちらし寿司 みそ汁 白身魚のフライ 京菜のサラダ さといも煮つけ	ごはん みそ汁 煮込みハンバーグ 酢の物 かぶそぼろ煮	ごはん みそ汁 ナスとピーマン炒め 豚肉と白菜の中華炒め 大根煮 フルーチェ	稲荷ずし ワカメスープ 焼きそば 野菜サラダ フルーチェ	おにぎり コーンスープ スパゲティ チキンカツ レタスサラダ
夕	ごはん みそ汁 唐揚げ みかん 肉じゃが スパゲティサラダ	ごはん みそ汁 コロケ カイワレ大根 春雨サラダ	ごはん みそ汁 チキンカツ レンコンのきんぴら パスタサラダ	ごはん みそ汁 鯖の味噌煮 ナスのひき肉あんかけ もやしナムル	ごはん ワカメスープ 八宝菜 鶏の塩焼き ポテトサラダ	ごはん みそ汁 鶏とナスの煮物 チキンのサラダ さといもとイカの煮物	ごはん みそ汁 水餃子スープ 二色どん ふるふき大根 かぼちゃの小豆煮 フルーツヨーグルト
26		27		28		29	
朝	ごはん みそ汁 鯖みりん漬け 漬物 ナス炒め ころ玉子とし	ごはん みそ汁 焼鮭 ブルコギ 玉子焼き もやしと天科ま煮	ごはん みそ汁 ハンバーグ 目玉焼き ちくわと野菜の煮物 マカロニサラダ	ごはん みそ汁 ほっけの塩焼き かぼちゃ煮 玉子豆腐	ごはん みそ汁 鯖の塩焼き ほうれん草のバター炒め 漬物 ヨーグルト		
昼	ごはん みそ汁 鶏野菜炒め さつまいもサラダ もずく酢	ごはん 中華スープ 蒸し鶏 ラーメンサラダ じゃがいものこってり煮	ごはん みそ汁 ブルコギ 肉じゃが もずくときゅうりの和え物 フルーチェ	ごはん みそ汁 ハンバーグ もずく酢 春雨サラダ			
夕	ごはん みそ汁 春雨サラダ 回鍋肉 肉団子の甘酢和え フルーチェ	ギーマカレー コーンスープ タラモサラダ 水菜とツナの和え物	ごはん みそ汁 鯖の味噌煮 ナスとブロックリーのトマト煮 ほうれん草のなめたけ和え	ごはん みそ汁 野菜と牛肉炒め ポテトサラダ 酢の物	ごはん みそ汁 かぼちゃ煮 豚バラ大根 フキの煮物		
30							