

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
朝		ごはん みそ汁 鯖塩焼き 漬物 肉じゃが ほうれん草のソテー	ごはん みそ汁 ハム スクランブルエッグ ナスとピーマン炒め ポテトサラダ	ごはん みそ汁 オムレツ ウインナーとピーマン炒め ナス甘煮 煮豆	ごはん みそ汁 スパゲティサラダ 蓮根きんぴら カツの玉子とじ	ごはん みそ汁 ナス炒め煮 鯖塩焼き 煮豆 大根煮	パン スープ
昼		ごはん みそ汁 キャベツ炒め 生姜焼き 白菜あんかけ煮	ごはん みそ汁 ブルコギ 大根煮 だし巻き玉子 さつまいもサラダ	ごはん みそ汁 ホイコーロー 春雨サラダ 大根そぼろ煮	ごはん みそ汁 煮込みハンバーグ かぼちゃ煮 白滝と油揚げ炒め	ごはん みそ汁 唐揚げ 野菜サラダ ひじき煮	お弁当 みそ汁
夕		ごはん みそ汁 カツの玉子とじ ラーメンサラダ 酢の物	ごはん みそ汁 鯖の西京漬け 豚バラとナスのみそ煮込み ナムル	ごはん みそ汁 肉豆腐 ワカメの酢の物 ポテトグラタン	ごはん みそ汁 チキンカツ 野菜サラダ マカロニサラダ フルーチェ	ごはん みそ汁 ブルコギ ポテトサラダ もやしのナムル	おにぎり ミニカップ麺
	7	8	9	10	11	12	13
朝	パン スープ	パン スープ	パン スープ ゼリー サラダ	ごはん みそ汁 さば西京漬 つけもの 野菜トマト煮	ごはん みそ汁 オムレツ 切干し大根 ナス甘煮	ごはん みそ汁 塩鯖 つけ物 マーボー春雨 フルーチェ	ごはん スープ 焼鯖 キャベツ煮びたし きゅうりともずく酢の物
昼	お弁当 みそ汁	お弁当 みそ汁	お弁当 みそ汁	ごはん みそ汁 鶏肉炒め 竹の子とふき煮 キャベツ油炒め	カレーライス スープ 煮物 サラダ	ごはん みそ汁 酢豚 チンゲンサイ炒め チョレギサラダ	ごはん みそ汁 親子煮 かぼちゃの煮物 もやしナムル
夕	おにぎり いなり寿司 コロケ サラダ	いなり寿司 たまき ミニカップめん	ごはん コンソメスープ ハンバーグトマト煮こみ 切り干し大根 春雨サラダ	ごはん スープ 唐揚げ ポテトサラダ 筑前煮	ごはん カレーうどん 煮物 蒸し鶏 スパゲティサラダ	ごはん コンソメスープ 鶏肉のトマト煮 ヨーグルト かぼちゃの煮物 ほうれん草ゴマ和え	ごはん みそ汁 鶏と大根煮 塩こんぶキャベツ ひじき煮
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ごはん みそ汁 鯖塩焼 野菜サラダ 親子煮	ごはん みそ汁 ほうれん草ソテー ミートボールと野菜炒め 水菜サラダ	ごはん みそ汁 じゃがいものツナ和え 野菜の煮物 大根と玉子の炒め煮	ごはん みそ汁 さば西京焼 とろてん ささげ炒め煮	ごはん みそ汁 ミートボール かぼちゃあずき煮 冷やっこビビンバのせ	ごはん みそ汁 鯖の塩焼き 親子煮 マカロニサラダ	ごはん みそ汁 赤魚西京漬 彩り野菜のソテー 豚バラ大根
昼	ごはん みそ汁 キッシュ 大根と手羽煮物 切り干し大根	ごはん みそ汁 豚バラ大根 ちくわとピーマン炒め ポテトサラダ	カレーライス コンソメスープ マカロニサラダ フルーチェ	ごはん みそ汁 肉じゃが 肉だんごと野菜炒め 玉子焼き	ごはん みそ汁 メンチカツ 油あげとしらたき煮 もやしナムル とうもろこし	ごはん みそ汁 里いも煮 とり肉トマト煮 野菜サラダ	ごはん みそ汁 鶏チャップ ジャーマンポテト ナスとピーマンみそ炒め
夕	ごはん みそ汁 ジンギスカン 野菜炒め マカロニサラダ	ごはん みそ汁 鯖の塩焼き ナスとピーマン炒め もずく酢 ポテトグラタン	まぐろアボカド丼 みそ汁 鶏の唐揚げ玉子とじ 春雨サラダ	ごはん みそ汁 ハンバーグ煮こみ 酢の物 白身フライ	ごはん みそ汁 赤魚みりん漬 ポテトサラダ 豚バラ大根	二色丼 スープ 鯖塩焼き 春雨サラダ あさりとニンニクの芽いため	ごはん みそ汁 鶏肉と大根の煮もの ふきとたけのこのさば缶煮 マカロニサラダ
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ごはん コンソメスープ ハンバーグ オムレツ 野菜炒め	ごはん みそ汁 さばみそ煮 スパゲティサラダ 野菜炒め	ごはん みそ汁 ハム野菜ソテー ポテトサラダ	ごはん みそ汁 ハムエッグ ウインナー炒め ほうれん草のソテー	ごはん みそ汁 赤魚みりん漬 マカロニサラダ 肉じゃが	ごはん みそ汁 高野豆腐煮物 きゅうり浅漬け ウインナーケチャップ炒め	ごはん みそ汁 春雨サラダ 鯖みりん漬 きんぴらごぼう
昼	カレーライス ポタージュスープ マカロニサラダ フルーツヨーグルト	焼きそば コンソメスープ ほうれん草おひたし	ごはん みそ汁 鶏オイマヨ炒め 野菜炒め	お弁当 みそ汁	ごはん みそ汁 かぼちゃそぼろ煮 肉野菜炒め もやし玉子炒め	ごはん みそ汁 親子煮 さつまあげ煮 キャベツとツナサラダ	いなり寿司 みそ汁 肉豆腐 ヨーグルト ポテトウインナー
夕	ごはん みそ汁 ハンバーグトマト煮 野菜とウインナー煮 カルボナーラ	ごはん みそ汁 マーボー豆腐 ギョーザ もやしナムル	ごはん みそ汁 唐揚げ マカロニサラダ 彩り野菜のコンソメ煮	ごはん みそ汁 大根の煮物 ラーメンサラダ 野菜いため	ごはん ワカメスープ 鶏のトマト煮 白菜のツナ和え ギョーザ	ごはん みそ汁 ブルコギ ねぎチャーシュー もやしのナムル	ごはん みそ汁 肉だんごとマトソース 唐揚げ 天かまとさきあげ煮
	28	29	30	31			
朝	ごはん みそ汁 ナスピーマン炒め ハムとオムレツ もやしとハム玉子とじ	ごはん みそ汁 赤魚西京漬 マカロニサラダ イカ大根煮	ごはん みそ汁 親子煮 漬物 野菜煮物	ごはん みそ汁 鶏トマト煮 竹の子炒め煮 もずくサラダ			
昼	ごはん みそ汁 とり野菜炒め 大根そぼろ煮 キャベツさつまあげ炒め	カレーライス コンソメスープ 野菜とゆで玉子のサラダ フルーチェ	ごはん みそ汁 つみれ汁 ヒレカツ かぼちゃあずき煮 ナスとピーマン炒め	ごはん みそ汁 野菜炒め 酢の物 ポテトとウインナー炒め			
夕	ごはん コンソメスープ ハンバーグ マカロニサラダ ひじきの煮物	ごはん 中華スープ ホイコーロー 春雨サラダ 冷やっこ	ごはん ワカメスープ ささみ中華あんかけ ふき煮物 さつまいもサラダ	ごはん みそ汁 カツの卵とじ 肉だんごの煮物 マカロニサラダ			