

グループホームアウル登別館 山ユニット 6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
朝					ご飯 味噌汁 焼き鮭 切干大根 漬物	ご飯 味噌汁 とうふの昆布和え スクランブルエッグ&ソー セージ ふきの煮物	ご飯 味噌汁 ホッケの塩焼き ふきと筍の煮物 ミートボール
昼					寿司 温うどん ザンギ	コーンご飯 チキンナゲット 青椒肉絲 フルーツヨーグルト	ご飯 味噌汁 回鍋肉 天かまとチンゲン菜の炒め 煮 にらともやしの炒め物
夕					ご飯 味噌汁 筍と大根の煮物 鶏肉とキャベツのガーリック 炒め物 ごぼうのサラダ	ご飯 味噌汁 カツとじ きんぴらごぼう 根菜の煮物	きのこご飯 たまごスープ 豚の生姜焼き 茄子とハムの炒め物 もやしのナムル
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯 味噌汁 ホッケのみりん干し 里芋の煮物 ハムとマカロニサラダ	ご飯 味噌汁 塩サバ 里芋の煮物 かぼちゃのサラダ	ご飯 味噌汁 焼き鮭 野菜炒め物 ごぼうサラダ	ご飯 味噌汁 玉子焼き 肉団子と大根煮 ほうれん草の胡麻和え	ご飯 味噌汁 ほっけ ひじきの煮物 マカロニサラダ	昆布ご飯 味噌汁 鶏肉とキャベツのオイス ター炒め物 ツナサラダ 白菜漬物	ご飯 味噌汁 鮭焼き 里芋の煮物 胡瓜の酢の物
昼	コーンピラフ 味噌汁 焼きそば アスパラベーコンの炒め物 レタスとハムのサラダ	ご飯 味噌汁 すき焼き 茄子とピーマンの煮びたし サツマイモとツナのサラダ	ご飯 味噌汁 牛肉と玉ねぎ炒め 肉じゃが マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 豚肉ソテー 野沢菜の漬物 ももヨーグルト	バターご飯 わかめスープ 鶏肉とキャベツの炒め物 麻婆豆腐 レタスとハムのサラダ	ご飯 コーンスープ とんかつ ポテトサラダ 厚揚げと茄子の煮物	混ぜご飯 きつねうどん ブルコギ 筑前煮
夕	ご飯 味噌汁 鶏肉の卵とじ 大根の煮物 胡瓜の酢の物	昆布ご飯 きつねうどん 春雨サラダ	いなり寿司 玉子スープ 焼きそば アスパラベーコンの炒め物 きゅうりと人参のマヨ和え	カレーライス 味噌汁 豚肉のショウガ焼き 切干大根 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 回鍋肉 かぼちゃの煮物 もやしのナムル	ご飯 味噌汁 餃子 スパサラダ 大根と鶏肉の煮物	ご飯 味噌汁 ビーフン 大根と厚揚げの煮物 キャベツと豚肉の昆布炒め
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯 味噌汁 オムレツ アスパラベーコン炒め物 里芋の煮物 胡瓜とかにかまの酢の物	ご飯 味噌汁 目玉焼き ウインナー炒め物 ところてん	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き アスパラの炒め物 鶏肉と豆腐の煮物	ご飯 味噌汁 ホッケ焼き 切干大根 茄子の味噌炒め	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ ほうれん草とウインナーの炒 め物 もずくの酢の物	ご飯 味噌汁 焼き鮭 玉ねぎとハムの炒め物 肉じゃが	ご飯 味噌汁 ホッケ焼き 切干大根 胡瓜とわかめの酢の物
昼	ご飯 味噌汁 エビフライ&白身フライ マカロニサラダ ももヨーグルト	カレー 味噌汁 茄子の煮物 トマトサラダ	ご飯 味噌汁 チャーシュー 肉団子と大根の煮物 わかめと胡瓜の酢の物	ご飯 味噌汁 春巻き&エビフライ 野菜炒め 春雨サラダ	バーベキュー	ご飯 味噌汁 牛肉もやしの炒め物 うま煮 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 春雨サラダ 大根とこんにゃくの煮物 レタスとハムのサラダ 漬物
夕	ご飯 味噌汁 鶏じゃが 八宝菜みかん	ご飯 温そば 筑前煮 チキンカツの卵とじ	ご飯 味噌汁 牛肉とピーマンの炒め物 大根と豚肉の煮物 かぼちゃのいとこ煮	ご飯 味噌汁 ニラ玉 アスパラベーコン ちくわときゅうりの酢の物	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め 厚揚げの煮物 ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉の卵とじ 里芋の煮物スパサラダ	ご飯 味噌汁 牛肉の炒め物 アスパラベーコン炒め物 ひじきの煮物
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯 味噌汁 ウインナーとほうれん草の ソテー 根菜の煮物 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 鮭 ポテトサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 豚肉と茄子の炒め物 筑前煮 フルーツヨーグルト	ご飯 味噌汁 塩サバ うま煮 ほうれん草のお浸し	ご飯 味噌汁 ハンバーグ にらの中華玉子とじ 白菜の漬物	ご飯 味噌汁 玉子焼き&ウインナー 肉じゃが もやしのナムル	ご飯 味噌汁 ナス炒め煮 玉子焼き 佃煮
昼	昆布ご飯 味噌汁 焼きそば 煮魚 漬物	ご飯 味噌汁 豚肉の炒め物 小松菜の煮びたし さつまいもサラダ	ご飯 味噌汁 大根煮 牛肉の炒め物 漬物	いなり寿司 味噌汁 根菜の煮物 アスパラベーコン炒め物	ご飯 味噌汁 唐揚げ 里芋の煮物 ミカンブルーチエ	ご飯 味噌汁 根菜の煮物 八宝菜 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 回鍋肉 大根の煮物 もずくの酢の物
夕	ご飯 味噌汁 チキンカツ ピーマンのバターポン酢炒 め 春雨サラダ	きのこご飯 味噌汁 とりももと茄子のとまと煮込 み 肉団子とほうれん草のソ テー もやしとアラスカのナムル	ご飯 味噌汁 豚肉のピリ辛炒め 胡瓜の酢の物 かぼちゃのサラダ	ご飯 味噌汁 ブルコギともやしの炒め物 サツマイモ甘煮 白菜ときゅうりの昆布和え	ご飯 味噌汁 牛肉と野菜の炒め物 ひじきの煮物 ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 青椒肉絲 さつまいもハニー炒め スパサラダ	ご飯 味噌汁 スパゲティ ひじきの煮物 パイナップルヨーグルト 漬物
	25	26	27	28	29	30	
朝	ご飯 味噌汁 ほっけ 炒り卵 漬物	ご飯 味噌汁 ウインナーとスクランブル エッグ アスパラベーコン炒め物 白菜コブ和え	ご飯 味噌汁 塩サバ 玉子焼き 白ジャコ	ご飯 味噌汁 焼き鮭 ほうれん草のお浸し 煮豆	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ&ベーコ ン 豚のすき煮 漬物	ご飯 味噌汁 塩サバ 茄子とピーマンの炒め物 ポテトサラダ	
昼	ご飯 コーンスープ ブルコギ野菜炒め 切干大根 さつまいもサラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉の卵とじ 高野豆腐の煮物 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 肉と玉ねぎの炒めもの かぼちゃのいとこ煮 スパサラダ	ご飯 味噌汁 ヒレカツ 春雨サラダ 白菜漬物	ご飯 味噌汁 サツマイモと天かまの煮物 大根と豚肉のピリ辛炒め 野菜サラダ	ご飯 味噌汁 うま煮 マカロニサラダ ブルコギ	
夕	ご飯 味噌汁 焼肉 ポテトサラダ みかん	ご飯 味噌汁 チキンのトマト煮 厚揚げの生姜醤油煮 ハムときゅうりのサラダ	ご飯 味噌汁 ミックスフライ 根菜のうま煮 野菜サラダ	コーンピラフ 味噌汁 野菜のクリーム煮 鶏の照り焼き もやしの昆布和え	ご飯 味噌汁 温そば さつまいもサラダ ワカサギの佃煮	ご飯 味噌汁 肉じゃが ビーフン 春雨サラダ	