

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
朝			ご飯 味噌汁 ホッケ焼き かぼちゃ甘煮 玉子サラダ	ご飯 味噌汁 目玉焼き&ウインナー 小松菜の煮びたし もずくの酢の物	ご飯 味噌汁 鮭焼き 茄子とピーマンの味噌炒め 春雨酢の物	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 茄子のさっぱり煮 かぼちゃの煮物	ご飯 味噌汁 うま煮 アスパラとウインナーの炒め物 野菜の漬物
昼			ご飯 味噌汁 厚揚げと里芋の煮物 カルビ野菜の炒め物 コールスローサラダ	ご飯 味噌汁 ブロッコリーの炒め物 キノコと挽肉の麻婆炒め 白菜の漬物	炊き込みご飯 味噌汁 ビーフン 筑前煮 ほうれん草のおかか和え	ご飯 味噌汁 白身フライ 冷やしそば フルーチエ	きのこご飯 味噌汁 肉じゃが ブロッコリーとハムの炒め物 みかん
夕			ご飯 味噌汁 回鍋肉 うま煮 ところ天 漬物	ご飯 味噌汁 牛すき煮 もやしの卵とじ ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め ひじきの煮物 フルーツヨーグルト ところてん	ご飯 味噌汁 人参しりしり 鶏肉と大根の煮物 煮豆	ご飯 味噌汁 とりつくねと野菜の煮物 からあげの卵とじ 春雨の酢の物
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ご飯 味噌汁 小松菜の玉子とじ 肉野菜炒め物 なめたけのほうれん草和え物	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き うま煮 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 赤魚の西京焼き 玉子焼き もやしのナムル	ご飯 味噌汁 目玉焼き 筑前煮 もずくとトマトの酢の物	ご飯 味噌汁 鮭塩焼き かぼちゃの煮物 わかめの酢味噌和え	ご飯 味噌汁 焼き鯖 おでん フルーチエ	ご飯 味噌汁 だし巻き卵 野菜の炒め物 胡瓜の酢の物
昼	ご飯 味噌汁 とんかつ 根菜煮 たこの酢の物	ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ 茄子の煮びたし バナナヨーグルト	ご飯 味噌汁 焼きビーフン ひじきの煮物 胡瓜の酢の物	ご飯 味噌汁 茄子と牛肉の炒め物 大根と鯖の煮物 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 餃子 やさいたっぷりブルコギ みかんヨーグルト	ご飯 玉子スープ カレーライス 茄子とピーマンの油いため	ご飯 味噌汁 ビーフン 肉団子 カルパッチョ
夕	ご飯 味噌汁 豚肉のソテー 芋煮 洋風サラダ	ご飯 味噌汁 肉豆腐 もやしと卵の中華風炒め物 ハムときゅうりの和え物	ご飯 味噌汁 根菜の煮物 アボガドとマグロのわさび和え わかめの酢の物	ご飯 味噌汁 豚肉と春雨の炒め物 大学芋 胡瓜の酢の物	ご飯 わかめスープ 鶏肉の大根煮 煮込みハンバーグ ほうれん草のおかか和え	ご飯 味噌汁 鶏肉チャーシュー 肉じゃが トマトとアボガトのサラダ	ご飯 味噌汁 焼肉 大根天かまの煮物 春雨サラダ
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ご飯 味噌汁 目抜き西京焼き 里芋の煮物 もやしのナムル スイカ	ご飯 味噌汁 親子煮 サツマイモの甘煮 もずくの酢の物	ご飯 味噌汁 目玉焼き 鯖の塩焼き 茄子のみぞれ煮	ご飯 味噌汁 目玉焼き&ベーコン うま煮 ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 だし巻き卵 大根の煮物 スパサラダ	ご飯 味噌汁 鯖焼 芋の煮物 もやしのナムル	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き ほうれん草のベーコン炒め 胡瓜漬物
昼	ご飯 味噌汁 回鍋肉 ささぎの炒め物 豆腐の昆布和え	ご飯 味噌汁 鶏の醤油炒め物 根菜の煮物 ほうれん草のお浸し	ご飯 味噌汁 ピーマンの肉詰め つみれと大根の煮物 春雨中華サラダ	握りずし 豚汁 炭火焼チキン ポロネーズ	ご飯 味噌汁 酢豚風 揚げ出し豆腐 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 野菜の煮物 アジフライ 玉子焼き ヨーグルト	ご飯 味噌汁 シチュー にら玉 野菜サラダ
夕	ご飯 味噌汁 かぼちゃのいとこ煮 煮込みハンバーグ ピーマンのツナ和え	牛丼味噌汁 トマトサラダ	ご飯 味噌汁 エビ・アジフライ ひじきの煮物 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 チキンのトマト煮 スパサラダ 筑前煮	ご飯 味噌汁 鶏団子煮 ほうれん草の玉子とじ 白菜のサラダ	ご飯 味噌汁 牛肉炒め物 アスパラとかにかまの炒め物 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 麻婆炒め 鶏肉と野菜の煮物 小松菜の煮びたし
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め物 炒り卵 漬物	ご飯 味噌汁 目玉焼き マカロニサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 根菜の煮物 もやしのナムル	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き わかめの酢の物 みかん	ご飯 味噌汁 目玉焼き&ウインナー アスパラのソテー マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 肉じゃが かにかまサラダ	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ マカロニサラダ 漬物
昼	ご飯 味噌汁 鶏肉と玉ねぎのソテー かに玉のあんかけ 白菜のおかか和え	ご飯 味噌汁 チキンとなすのトマト煮 ビーフン 胡瓜の酢の物	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩こうじ焼き 茄子の味噌炒め コーンとレタスのサラダ	ご飯 そうめん 牛肉の炒め物 わかめの酢味噌和え	ご飯 味噌汁 餃子 手羽元の煮物 もやしのナムル	ご飯 味噌汁 ジャガイモとソーセージの炒め物 カルビ焼き キャベツの胡麻和え	ご飯 味噌汁 鶏肉と野菜のオイスターソース炒め物 玉子巾着 トマトとハムの酢の物
夕	ご飯 わかめスープ 冷やしラーメン きゅうりとコーンのサラダ 白菜の漬物	ご飯 味噌汁 唐揚げの卵とじ ひじきの煮物 きゅうりとハムのサラダ	ご飯 味噌汁 シチュー 春雨サラダ 漬物	ご飯 味噌汁 ブルコギ コールスローサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 味噌汁 すき焼き 麻婆春雨 長芋の酢の物	ご飯 味噌汁 生姜焼き 茄子の煮びたし キャベツとコーンのサラダ	ご飯 味噌汁 豚肉ソテー 根菜の煮物 春雨サラダ
	27	28	29	30	31		
朝	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き ひじきと里芋の煮物 とまとサラダ	ご飯 味噌汁 親子煮 天かまの煮物 きゅうりとハムのサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き いんげんのスクランブル エッグ モズクの酢の物	ご飯 味噌汁 玉子焼き ポテトサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 目玉焼き&ウインナー うま煮 ポテトサラダ		
昼	ご飯 味噌汁 カスベの煮つけ 夏野菜と厚揚げの煮物 漬物	カレー 卵スープ 茄子とピーマンの味噌炒め トマトサラダ	ピラフ 味噌汁 ピーマンの肉詰め 大根の煮物 レタスとハムのサラダ	ご飯 味噌汁 チキンフィレ ピーマンのおかか和え 豚バラ大根	ご飯 味噌汁 鱈のフライ ビーフン 洋風サラダ		
夕	ご飯 わかめスープ チキンのトマトチーズ煮 かぼちゃの煮物 もやしのナムル	ご飯 味噌汁 コンビーフ 鶏肉の炒め物 きゅうりとわかめの酢の物	ご飯 味噌汁 鶏肉としめじの卵とじ かぼちゃの煮物 胡瓜の酢の物	ご飯 味噌汁 ブルコギ 厚揚げの煮物 中華サラダ	ご飯 味噌汁 大根と鯖の煮物 人参しりしり 鶏肉のさっぱり煮		