

グループホームアウル登別館 海ユニット 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・みそ汁 ほっけの塩焼き きんぴらごぼう つけもの	ご飯・みそ汁 鮭の塩焼き 玉子とほうれん草炒め マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 鯖の塩焼き 厚焼き玉子 いんげんときのこのバター炒め	ご飯・みそ汁 玉子焼き ウインナーとシメジのバター炒め 焼き魚	ご飯・みそ汁 厚揚げトマト煮 里芋の煮物 ほっけの塩焼き
昼			ご飯・みそ汁 チキンソテー もやしのナムル きんぴらごぼう	ご飯・みそ汁 豚の生姜焼き きゅうりのさつぱり漬け 白菜と人参のツナ煮	ご飯・みそ汁 里芋の煮物 焼きビーフン つけもの	つめたいそば ごはん ミックスフライ レタス	ミニおにぎり コンソメスープ 焼きそば 大根の酢漬け メロン
夕			カレーライス コンソメスープ 中華サラダ フルーチェ	三食丼 そうめん ナスとピーマンの炒め もやしときゅうりのポン酢和え	ご飯・みそ汁 冷やしラーメン 煮物 たくあん	漬けマグロ丼・みそ汁 にんじんしりしり きゅうりとハムのサラダ	三食丼・みそ汁 大根サラダ マカロニと野菜のいためもの
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ご飯・みそ汁 焼き魚 玉子焼き アスパラとしめじ炒め	ご飯・みそ汁 焼きめぬき ナス炒め たくあん	ご飯・みそ汁 焼き魚(鮭) 里芋の煮物 マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 鯖の塩焼き 厚焼き玉子 ウインナーソテー	ご飯・みそ汁 焼き魚 きのこ野菜バター炒め きゅうりの梅和え	ご飯・玉子スープ 焼きそば ジャーマン風サラダ 厚揚げ煮	ご飯・みそ汁 だし巻き玉子 焼き魚 アスパラウインナー
昼	ご飯・みそ汁 カツ 煮物 春雨サラダ	混ぜご飯・みそ汁 生姜焼き風炒め はんぺんサラダ めろに	ご飯・みそ汁 ナスとピーマンの肉味噌炒め 春雨サラダ きゅうりのさつぱり漬け	ご飯・みそ汁 大根と厚揚げの煮物 マカロニサラダ アスパラベーコン	ご飯・みそ汁 鶏のさつぱり焼き ひじき煮 カボチャサラダ	ご飯・みそ汁 ギョーザ 大学芋 大根の酢漬け	ご飯・みそ汁 焼きビーフン 春雨の酢の物 マグロとアボカドの和え物
夕	ご飯・みそ汁 野菜と肉の炒めもの ほうれん草となめたけ和え ハムとキュウリのサラダ	ご飯・みそ汁 プルコギ ナムル ポテトサラダ	里芋のソバ・ウドン きゅうりとハムのサラダ マグロとアボカド漬け	ご飯・みそ汁 焼うどん 肉野菜炒め つけもの	豆ごはん・コンソメスープ じゃがいもとベーコンイタリアン 風 里芋の煮物 カボチャサラダ	ご飯・みそ汁 肉と野菜炒め 大根の煮物 きんぴらごぼう	ご飯・みそ汁 エビフライ 白身魚のフライ マカロニサラダ もずく酢
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ご飯・みそ汁 鯖の塩焼き 里芋の煮物 春雨サラダ	ご飯・みそ汁 ウインナーと野菜炒め 鮭 厚焼き玉子	ご飯・みそ汁 スクランブルエッグ モズクす ごまこんぶ	ご飯・みそ汁 厚揚げ豆腐の照り焼き ツナと枝豆サラダ 目玉焼き 昆布	ご飯・みそ汁 鮭の塩焼き 目玉焼き マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 めぬきのみりん漬け スクランブルエッグ もやしとシーチキンあえ	ご飯・みそ汁 焼き魚 アスパラベーコン たまごやき
昼	ご飯・みそ汁 アスパラ肉巻き 人参グラッセ もやしときゅうりサラダ	ご飯・みそ汁 鶏肉と玉ねぎ炒め 煮物 ほうれん草のごま和え	ご飯・みそ汁 からあげ きゅうりのつけもの カボチャサラダ	お赤飯・みそ汁 ナスとピーマンの味噌炒め たけのことレンコンの煮物 ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 鶏肉の甘酢あんかけ 春雨サラダ ほうれん草のごま和え	ご飯・みそ汁 アジフライ 煮物 春雨の酢の物	ご飯 シチュー ニラ玉 マカロニサラダ
夕	カレーライス コンソメスープ もずく酢 フルーツヨーグルト	ご飯・みそ汁 すきやの牛丼	ご飯・わかめスープ ギョーザ 麻婆春雨 ところんサラダ	ご飯・みそ汁 肉と野菜炒め 根菜の煮物 ゴボウサラダ	ご飯・みそ汁 プルコギ 冷奴なめこのせ 中華風サラダ	ご飯・みそ汁 豚の生姜焼き 根菜の煮物 カボチャサラダ	ご飯・豚汁 鶏肉と卵ごのさつぱり煮 春雨サラダ
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ご飯・みそ汁 鮭の塩焼き 煮豆 大根の煮物	ご飯・ポトフ きゅうりと梅干し和え 漬け物アラカルト	ご飯・みそ汁 焼き魚(鮭) 玉子焼き ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 焼き鮭 煮物 アスパラとウインナー炒め	ご飯・みそ汁 鯖の塩焼き スクランブルエッグ きゅうりの漬物	ご飯・みそ汁 いんげんの煮物 ウインナーソテー つけもの	ご飯・みそ汁 焼き魚 ひじき煮 カボチャサラダ
昼	ご飯・みそ汁 ギョーザ ピーマンナス炒め 大根の酢漬け	炊き込みご飯・みそ汁 つくね ポテトサラダ 酢の物	ご飯・みそ汁 手羽先と大根の煮つけ ひじき煮 もやしのナムル	ご飯・みそ汁 そうめん 牛肉の醤油炒め 春雨サラダ	ご飯・みそ汁 チキンナゲット かぼちゃのいとこ煮 ビビンバ風サラダ	やあ	ご飯・みそ汁 豚の生姜焼き もやしときゅうりのナムル 小松菜のからしあえ
夕	ご飯・みそ汁 肉と野菜炒め 里芋の煮物 人参の酢の物	ご飯・みそ汁 トンテキ 里芋の煮物 マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 鶏肉の照り焼き アスパラベーコン炒め もずく酢	ご飯・みそ汁 牛肉のプルコギ キャベツと昆布和え	ご飯・ワカメスープ エビフライ 白身魚のフライ 玉子サラダ ほうれん草とウインナー炒め	ご飯・コンソメスープ ナスのトマト煮込み かぼちゃの煮物 春雨サラダ	ご飯 肉野菜炒め 山羊の冷やしそば
	27	28	29	30	31		
朝	ご飯・みそ汁 鯖の塩焼き 大根の煮物 ゴボウサラダ	ご飯・みそ汁 鮭の塩焼き きのこソテー もやしのナムル	ご飯・みそ汁 鯖の塩焼き マカロニサラダ 冷奴	ご飯・みそ汁 焼き魚(鮭) ポテトサラダ 大根のつけもの	ご飯・みそ汁 鯖の塩焼き 玉子焼き アスパラベーコン炒め		
昼	ご飯・みそ汁 カスベいの煮つけ 煮物	親子丼 みそ汁 カボチャサラダ きゅうりのサラダ	ご飯・ニラ玉みそ汁 プルコギ カボチャ煮 マカロニサラダ	そぼろどん・みそ汁 ふきの煮物 ナスと厚揚げひき肉炒め ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 アジフライ 焼きビーフン フルーチェ		
夕	ご飯・みそ汁 カツ 芋煮 サラダ	カレーライス 玉子スープ ところんサラダ フルーチェ	ご飯・みそ汁 豚バラうまだれ もやしのナムル ポテトグラタン	ご飯・みそ汁 八宝菜 ジャーマンポテト アボカドときゅうりのサラダ	ご飯・みそ汁 牛丼 煮物 もずく酢		