

グループホームアウル登別館 8月 山ユニット 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		ご飯・味噌汁 キャベツ天カマ煮物・ホッ ケ味噌漬け焼・ポロニア ソーセージ焼・玉ねぎミッ クスベジタブル炒め・大根 炒め	ご飯・味噌汁 鮭焼 豆腐玉ねぎ卵煮 茄子の漬物	ご飯・味噌汁 サバ塩焼 大根おろし マーボ春雨 天カマ煮物	ご飯・味噌汁 豚肉ピーマン茄子の味噌 炒め フキの煮物 煮豆	ご飯・味噌汁 ホッケ麩焼き 玉子焼き 大根サラダ 豚肉キャベツ炒め	ご飯・コンスープ 照り焼きチキン マカロニグラタン いんげんゴマ和え ポテトサラダ
昼		ご飯・そうめん汁 オムレツ・マカロニグラタン レタス添え・山芋カニカマ 酢の物・クジラベーコン炒 め	ご飯・味噌汁 冷しラーメン カスベ煮付 フキと竹の子煮物	ご飯・ナポリタン 唐揚げ ポテトサラダ わかめスープ	他人丼・ミニ冷麦 ほうれん草ゴマ和え 漬物・つみれ汁	ご飯・野菜スープ 鶏肉天カマ煮物 大根おろし 白菜お浸し	ご飯・味噌汁 三食冷し冷麦 蓮根しらたき金平 パイナップル盛り合わせ
夕		ご飯・味噌汁 コロケ 白身フライ ハムキャベツサラダ	ご飯・肉団子スープ 冷奴 もやしサラダ 豚肉味噌焼き	ご飯・味噌汁 カスベ煮付 茄子ピーマン天ぶら キュウリの漬物	ご飯・味噌汁 ヒレカツ・チキンカツ イカフライ マグロアスパラサラダ ササギ玉子とじ	二色丼・味噌汁 カボチャ煮物 ほうれん草もやしナムル 桃	ご飯・味噌汁 ブルコギ 焼き鮭 湯豆腐
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ご飯・味噌汁 サンマ塩焼き 玉ねぎピーマン卵とじ 納豆	ご飯・味噌汁 赤魚焼 山菜煮 酢の物	ご飯・味噌汁 鮭焼き 玉子焼き 煮豆 バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁 ほうれん草チクワ海苔炒 め サンマ蒲焼水菜和 え 梅干 玉子豆腐	ご飯・味噌汁 鮭麩焼き 厚揚げとほうれん草煮び たし じゃが芋ベーコンチ ズかけ炒め・きゅうりの漬 物	ご飯・味噌汁 ベーコンエッグ フキの煮物 野沢菜シラス和え たくあん	ご飯・味噌汁 ホッケみりん漬け ハンバーグ ところてん 煮豆
昼	カレーライス・味噌汁 豚カツ キュウリメカブの和え物 野菜サラダ	冷やしラーメン お吸物・いなり寿司 漬物 ササギの煮物	サンドイッチ ハンバーグ コーン わかめスープ	ご飯・ニラの中中華スープ 麻婆豆腐 チキン南蛮・野菜サラダ 茄子の揚げ浸し 漬物	筋子ご飯 肉入りうどん汁 きんぴらごぼう	ご飯・味噌汁 カツ キャベツサラダ 里芋といんげん煮物	漬マグロ丼・味噌汁 とろろ 冷奴 豚肉なすガーリック炒め
夕	ご飯・味噌汁 ピーマンソーセージチーズ かけ・ホッケ味噌漬け焼 心太・きんぴらごぼう	ご飯・味噌汁 カレイの煮付 じゃが芋ベーコン炒め もやしナムル ぶどう	シラス小海老混ぜご飯 ヒレ肉サラダ 椎茸ピーマンあんかけ りんごヨーグルト和え	牛丼・味噌汁 野菜入り玉子とじ煮 山芋カニカマ酢の物 たくあん	ご飯・じゃがいもとキノコの スープ・餃子 ポテトサラダ カレイの煮付	ご飯・味噌汁 サバの南蛮漬け ガスパチョ 小松菜のなめ茸和え	ご飯・味噌汁 鶏肉雲焼き 高野豆腐すり身あんかけ サーモンカルパッチョ
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ご飯・コンスープ 鱈のソテー トマトベーコンオムレツ 小松菜お浸し	ご飯・味噌汁 カボチャの煮物 天カマゴマ油いため ほうれん草なめ茸和え 梅干	ご飯・味噌汁 鳥肉のさっぱり煮 なめ茸おろし マカロニサラダ	ご飯・味噌汁 ホッケ塩焼き 納豆 カニカマレタスサラダ 梅干	ご飯・味噌汁 サンマ醤油煮 ズッキーニ炒め物 玉子焼き 胡麻昆布	ピラフ・パンブキンスープ 照焼チキン きゅうりとちくわとびこ和え メロンゼリー	ご飯・味噌汁 サバ焼 ささぎ豚肉卵とじ きゅうり玉ねぎサラダ
昼	ピラフ・味噌汁 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 煮豆	ご飯・豚汁 鶏肉卵とじ 刺身(マグロ) ハムきゅうりサラダ スイカ	梅しそご飯・味噌汁 葱塩ホッケ 漬物 すき焼き風煮 エビマヨサラダ	炊き込みご飯 餃子スープ 天ぶら盛り合わせ ほうれん草ゴマ和え しそ昆布・スイカ	ご飯・わかめスープ ピーマン肉詰め 冷しソーメン 天カマ煮物	おにぎり・野菜スープ ミックスフライ・サラダ 焼売 タコ焼き フルーツ	海苔弁当 みそ汁
夕	ご飯・味噌汁 かつとじ 麻婆豆腐 枝豆	ご飯・味噌汁 肉じゃが ホッケみりん漬焼 茄子漬物	ご飯・味噌汁 ニラ玉 唐揚げ レタスハムサラダ	なめ茸ご飯 みそ汁 豚肉ピカタ アクアパッツァ オクラシラスサラダ	カレーライス 玉子スープ コロケ もずく酢・スイカ	ご飯・味噌汁 塩ホッケ焼 ちくわもやしナムル 天カマ卵とじ	(家族会) バーベキュー カップちらし サンドイッチ
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ご飯・味噌汁 ほうれん草バターソテー 野沢菜漬物 梅干 ウインナー	ご飯・味噌汁 ソーセージハンバーグ焼 野菜サラダ ニラ玉焼 シソ昆布・野菜サラダ	ご飯・味噌汁 焼き鮭 うま煮 玉子豆腐 コーヒゼリー	ご飯・澄し汁 焼きホッケ じゃが芋厚揚げ煮物 玉子焼き 漬物	ご飯・味噌汁 チンゲン菜ひき肉炒め 焼売 ハムレタスサラダ	ご飯・味噌汁 サバ塩焼き 玉子焼き ウインナーピーマンケチャ ップ炒め・塩辛	ご飯・味噌汁 ホッケみりん焼 大根天カマ煮物 ハムキャベツサラダ きゅうり漬物
昼	シーフードピラフ みそ汁 豚バラピーマン炒め物 スペアリブ煮込み キャベツきゅうりサラダ	昆布ご飯・ポタージュ ミートスパゲティ ポテトサラダ 唐揚げ いももち焼き	チラシ寿司 お吸物 冷しゃぶサラダ カボチャの煮物	混ぜご飯・スープ 麻婆豆腐 天ぶら盛り合わせ ところてん	豆ごはん・お吸物 サラダ・焼き鳥風炒め じゃが芋の煮物 こなごの佃煮 フルーチェ	おにぎり・カレーうどん フキとツナの煮物 フルーツサラダ	ご飯・シチュー コロケキャベツ添え もやしカツオのお浸し 茄子の漬物 バナナヨーグルト
夕	ご飯・味噌汁 サンマ糠漬け焼 カボチャ天ぶら きゅうりハム・もやしナムル シソ昆布	ご飯・味噌汁 きんぴらごぼう 豚肉しょうが焼き トマトサラダ フルーツポンチ	ご飯・味噌汁 鶏肉サルサソースがけ 豆腐茄子なめろがけ ほうれん草ホタテマヨネ ーズがけ	ご飯・味噌汁 塩鯖焼き にんにくの芽入り焼肉 野菜サラダ	ご飯・味噌汁 刺身(マグロ・エビ) カボチャの煮物 行者ニンニクベーコン炒め レタス酢味噌和え	ご飯・味噌汁 回鍋肉 鱈のマリネ カボチャ煮	マグロ漬け丼 みそ汁 山菜大根酢味噌和え サイコロステーキ
	28	29	30	31			
朝	ご飯・味噌汁 鮭塩焼き 豆腐ほうれん草炒め 高菜茄子漬物 梨・ぶどう	ご飯・味噌汁 ホッケみりん漬け焼 玉ねぎ天・玉子豆腐 煮豆・味噌キュウリ	ご飯・味噌汁 さばみりん焼 豆腐チャンプル 高菜漬物 きゅうりかにかま和え物	栗ご飯・味噌汁 ホッケ塩葱付き焼 豚肉野菜しゃぶしゃぶ たくあん 煮豆			
昼	シラスご飯・中華スープ 豚カツ・サラダレモン添え 大根鶏肉煮物	ご飯・お吸物 おからハンバーグ カボチャサラダ さつま芋煮物 茄子の漬物	ご飯・わかめスープ 焼うどん・唐揚げ フライドポテト 春雨サラダ 漬物	お好み焼き ギョーザスープ ところてん いんげんのゴマ和え 梨			
夕	ご飯・味噌汁 サンマ煮付 餃子・塩昆布 天カマササギ煮物	ごはん・味噌汁 水菜サラダ きゅうり浅漬け かつとじ	ご飯・豚汁 刺身(イナダ・かれい) 豚肉なす味噌炒め ポテトサラダ	ご飯・味噌汁 豚肉のピカタ 玉ねぎ人参スモークサー モン マリネ ほうれん草バター炒め			