

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
朝							ご飯・みそ汁 ミートボールと厚揚げのあんかけ きゅうりとちくわのモズク和え スクランブルエッグ
昼							お寿司・みそ汁 スパゲティ 唐揚げ ポテトサラダ
夕							ご飯・みそ汁 ブルコギ 肉団子の煮物 きゅうりとツナのサラダ
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ご飯・みそ汁 目玉焼き 筑前煮 きゅうりとかにかまのサラダ	ご飯・みそ汁 シウマイ 卵焼き 切り干し大根	ご飯・みそ汁 赤魚のみりん干し フキと高野豆腐の煮物 棒棒鶏	ご飯・みそ汁 焼きサバ キャベツと天カマの煮びたし たらこのポテトサラダ	ご飯・みそ汁 ベーコンエッグ ちくわとほうれん草の胡麻和え 大根の煮物	ご飯・みそ汁 目玉焼き 里芋とヒジキの煮物 洋風サラダ バナナヨーグルト	ご飯・みそ汁 目玉焼き シウマイ ポテトサラダ
昼	カレーライス・玉子スープ 根菜煮 マカロニサラダ	きのご飯 温うどん 鶏肉と大根煮 ほうれん草の和え物	ご飯・みそ汁 鶏肉と野菜のトマト煮 マカロニのケチャップサラダ 厚揚げ豆腐焼き	コーンご飯 味噌ラーメン 洋風野菜炒め きゅうりと白菜の梅和え	ご飯・みそ汁 焼き鮭 鶏肉とこの炒め物 ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 高野豆腐の煮物 鶏肉の炒め物 きゅうりの漬物	ご飯・みそ汁 茄子と豚肉の炒め物 シチュー もやしサラダ
夕	ご飯・みそ汁 ポークソテー 天カマの煮物 中華サラダ	ご飯・みそ汁 鶏肉のトマト煮 キャベツとちくわの煮びたし モズク	ご飯・みそ汁 シチュー シーフードとシウマイのチリソース和え 鶏と野菜の大根おろしソース	ご飯・みそ汁 ツクネの照り焼き コロケ 水菜のサラダとお肉の煮物	ご飯・みそ汁 ヒジキ煮 カツ煮 マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 煮込みハンバーグ サバとタケノコの炒め物 スパゲティサラダ	ご飯・みそ汁 里芋と鶏の煮物 茄子の煮びたし バナナヨーグルト
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯・みそ汁 ちくわと切り干し大根 きゅうりのモズク和え ポテトサラダつくね添え	ご飯・みそ汁 目玉焼き シウマイ きんぴらごぼう きゅうりとわかめの酢もの	ご飯・みそ汁 焼き鮭 ヒジキの煮物 シチュー	ご飯・みそ汁 赤魚のみりん漬け 里芋煮 ミートボール ベーコンときゅうりのサラダ	ご飯・みそ汁 卵焼きとミニトマト スパゲティサラダ 天カマの煮物	ご飯・みそ汁 オムレツ ポトフ スパゲティサラダ	ご飯・みそ汁 アジのみりん干し 切り干し大根 スパゲティサラダ
昼	ご飯・みそ汁 春雨サラダ 麻婆豆腐 カレーコロケ	カレーライス 中華スープ キャベツの昆布和え みかんヨーグルト	おにぎりさん みそ汁 ポテトサラダ 揚げ豆腐焼き	ご飯・みそ汁 豚肉ともやしの焼き肉風 エビフライ フルーチェ	きのご飯 きつねうどん 鶏肉のおろしソース キャベツとカニカマのサラダ	サンドウィッチ スープ 鶏肉の照り焼き タラモサラダ	おにぎり かしわそば 肉団子と野菜の甘酢あんかけ ポテトサラダ
夕	ご飯・みそ汁 鶏肉甘酢あんかけ 肉じゃが きゅうりの酢もの	炒飯 カレーそば 揚げ豆腐 マーボー春雨	ご飯・みそ汁 はんぺんの煮物 ジンギスカン もやしサラダ	ご飯・みそ汁 厚揚げのすり身挟み煮 キャベツとさつま揚げの煮びたし ナポリタンサラダ	ご飯・みそ汁 肉じゃが ブルコギ ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 チキンのトマトソース掛け 金平ごぼう ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 煮込みハンバーグ 鶏肉の煮物 春雨サラダ
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ご飯・みそ汁 卵焼き もやしナムル ロールキャベツ	ご飯・みそ汁 サバのみりん焼き 鯖大根 スパゲティサラダ	ご飯・みそ汁 かぼちゃ煮 人参しりしり スパゲティサラダ	ご飯・みそ汁 焼きサバ 目玉焼き ツナサラダ	ご飯・みそ汁 ベーコンとだし巻き卵 鶏肉の煮物 もやしナムル	ご飯・みそ汁 きゅうりモズク和え 目玉焼きベーコン フキと天カマの煮物	ご飯・みそ汁 焼き魚 きゅうりと塩昆布の和えもの 大根の煮物
昼	カレーライス わかめスープ スパゲティサラダ フルーチェ	炒飯 豚汁 ヨーグルト きのこの炒め物 タラモサラダ	味噌きご飯 ラーメン 餃子	ご飯・みそ汁 チキンときのこのあんかけ 煮物 ほうれん草の胡麻和え	ご飯・みそ汁 牛皿 かぼちゃグラタン きゅうりの漬物	ご飯・みそ汁 鶏肉と茄子の炒め物 ミートグラタン ほうれん草のなめ茸和え	ご飯・みそ汁 ペンネのクリーム煮 ヒジキの煮物 キャベツと天カマの煮びたし
夕	ご飯・みそ汁 肉団子の炒め物 マカロニサラダ ブルコギ	ご飯・みそ汁 野菜と牛肉炒め ペンネ きゅうりの梅和え ヨーグルト	ご飯・みそ汁 ちゃんちゃん焼き 金平ごぼう	ご飯・みそ汁 にら玉 マカロニサラダ チキン焼き	ご飯・みそ汁 コロコロチキンのあんかけ コールスローサラダ 和え物	ご飯・みそ汁 チキンのトマト煮 肉団子の煮物 ところてん	ご飯・みそ汁 春巻きあんかけ タラモサラダ 卵の花
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ご飯・みそ汁 玉子焼きとウインナー 茄子のみぞれ和え ごぼうサラダ	ご飯・みそ汁 ミートボール ほうれん草の胡麻和え モズク酢	ご飯・みそ汁 わかめの酢もの カボチャ煮 ししゃも たこ焼き	ご飯・みそ汁 焼き魚 煮物 春雨サラダ	ご飯・みそ汁 目玉焼き とり天と根菜の煮物 きゅうりの酢もの	ご飯・みそ汁 焼きサバ はんぺん煮 もやしサラダ	ご飯・みそ汁 銀カレイ 切り干し大根 スパゲティサラダ
昼	きのご飯 味噌 フキと大根の煮物 鶏肉のさっぱり煮 アラスカとハムの煮物	コーンご飯 海鮮ビーフン ピーマンの肉詰め 洋風サラダ	ご飯・みそ汁 ミートボールの照り焼き 大根とジャガイモの煮物 ポテトマカロニサラダ	サンドママサンドウィッチ 炭火焼きチキン コーンスープ	昆布ご飯 わかめスープ 焼きそば カボチャ煮 もやしナムル	ご飯 シチュー お豆アラカルト 漬物	寿司 トマトペンネ お吸い物 白身フライ
夕	カレーライス ハンバーグ マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 鶏肉とトマト煮 切り干し大根 きゅうりとツナサラダ	ご飯・みそ汁 カツ煮 焼きビーフン スパゲティサラダ	ご飯・みそ汁 豚の生姜焼き 筑前煮 コールスローサラダ	ご飯・みそ汁 白菜と牛肉のすき焼き風 焼きビーフン 春雨サラダ	ご飯・みそ汁 大根のそぼろ和え ブルコギ ハムときゅうりのサラダ	炒飯 みそ汁 はんぺん煮 チキン塩ネギ焼き マカロニペンネ
	30						
朝	ご飯・みそ汁 目玉焼き 大根の煮物 きゅうりとハムのサラダ						
昼	かつ丼 温かい冷や麦 玉子豆腐 カボチャ煮						
夕	ご飯・みそ汁 肉団子と玉ねぎ炒め 筑前煮 ほうれん草の胡麻和え						