

グループホームアウル登別館 海ユニット 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							ごはん・みそ汁 焼売 ふきとたけのこの煮物 きゅうりと大根の酢漬け
昼							カレーライス・スープ 里芋煮 お浸し
夕							ごはん・みそ汁 野菜炒め 春雨サラダ ナスの煮浸し
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ごはん・みそ汁 焼きシヤモ ほうれん草のお浸し きゅうりとベーコンのポテマ ヨ炒め	ごはん・みそ汁 焼き魚(ほっけ) 切干大根 きゅうりと梅の和え物	ごはん・みそ汁 鮭の塩焼き 冷奴 コールスローサラダ	ごはん・みそ汁 肉じゃが ニラの玉子とじ 金平ごぼう	ごはん・みそ汁 長芋のサラダ きのこピーマン炒め コロッケ	ごはん・みそ汁 ひじき煮 茄子の揚げびたし 鶏肉の塩コショウ焼き	ごはん・みそ汁 鯖のみりん干し ミートオムレツ きゅうりの塩昆布和え
昼	ごはん・みそ汁 たれザンギ ポテトサラダ ラーメンサラダ	ごはん・みそ汁 ハッシュドビーフ イタリアンサラダ 果物入りフルーチェ	稲荷寿司・みそ汁 照り焼きチキン レタスのサラダ 海鮮ビーフン	ごはん・みそ汁 きのこほうれん草のバ ター炒め 鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ	三色丼・みそ汁 ふきの煮物 春雨サラダ	ごはん・みそ汁 からあげ サツマイモサラダ 茄子の南蛮漬け	カレーライス 玉子とわかめのスープ きゅうりとツナのサラダ 福神漬け
夕	ごはん・みそ汁 牛煮込み ひじき煮 金平ごぼう	ごはん・みそ汁 鶏肉の甘酢あんかけ 春雨サラダ 大根金平	ごはん・みそ汁 カルビ焼肉 はんぺんサラダ 春雨炒め	ごはん・みそ汁 ジンギスカン もずく酢 照り焼きチーズつくね	ごはん・みそ汁 チキンカツ マカロニサラダ 玉子とじ	ごはん・みそ汁 ブルコギ マカロニサラダ 春雨の酢の物	ごはん カレーうどん コロッケ きゅうりの浅漬け
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ごはん・みそ汁 玉子焼き 金平ごぼう きゅうりの酢の物	ごはん・みそ汁 焼き鮭 ポテトサラダ 小松菜のおひたし	ごはん・みそ汁 里芋の煮物 焼き魚(サバ) カボチャサラダ	ご飯・みそ汁 冷奴 茄子とピーマンの煮浸し 焼き魚(アジ)	ごはん・みそ汁 鯖の西京焼き とろろてん ナスの煮浸し	ごはん・みそ汁 鮭の塩焼き ミートオムレツ タラモサラダ	ごはん・みそ汁 煮物 玉子野菜炒め 白菜の酢の物
昼	オムライス コンソメスープ さつまいも炒め フルーツヨーグルト	ごはん・みそ汁 煮込みハンバーグ カボチャのあずき煮	炊き込みご飯・みそ汁 牛肉炒め 切干大根 大根の酢漬け	チャーハン・みそ汁 煮物 マカロニサラダ	ごはん きのこうどん 野菜の肉巻き はんぺんサラダ	サンドイッチ コンソメスープ 鶏の唐揚げ スパゲッティサラダ	ごはん・みそ汁 餃子 ポテトサラダ きゅうりの酢の物
夕	ごはん・みそ汁 鶏つくね 茄子の揚げびたし 春雨サラダ	ごはん・みそ汁 肉野菜炒め 天カマの煮物 マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 牛肉ブルコギ ちくわの煮物 大根サラダ	ごはん・ワンタンスープ ささみの照り焼き 春雨サラダ 肉団子の甘酢和え	ごはん・みそ汁 牛肉としめじ炒め もずく酢 冷奴	ごはん・みそ汁 かつとじ 金平ごぼう マカロニサラダ	ごはん・みそ汁 切干大根 ミートボール 揚げたこ焼き
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ごはん・みそ汁 サバの味噌煮 ポテトサラダ もずく酢	ごはん・みそ汁 焼き魚(にしん) スクランブルエッグ サラダ	ごはん・みそ汁 鮭の塩焼き 春雨サラダ 漬物	ごはん・みそ汁 焼き魚(にしん) 冷奴 金平ごぼう	ごはん・みそ汁 鮭の塩焼き コールスローサラダ 肉団子の甘酢あんかけ	ごはん・みそ汁 鯖の塩焼き だし巻き卵 明太ポテトサラダ	ごはん・みそ汁 里芋と天カマの煮物 アスパラ・ウィンナー炒め ペンネ
昼	ごはん・みそ汁 豚肉とピーマンのみそ炒め ひじき煮 大根サラダ	ジャージャー麺・スープ チャーハン フルーツヨーグルト	カレーライス・スープ マカロニサラダ 牛乳寒天	ごはん・みそ汁 フライの盛り合わせ 肉野菜炒め カボチャサラダ	ごはん・みそ汁 豚の角煮 はんぺんサラダ フキの炒め物	ごはん・みそ汁 ゴロチキの甘酢炒め キャベツのペペロンチーノ ほうれん草のなめ茸和え	ごはん・みそ汁 鶏と野菜炒め ポテトサラダ ナポリタン
夕	ごはん・みそ汁 牛肉炒め 切干大根 オクラ納豆	ごはん・みそ汁 きゅうりのナムル チキン甘酢炒め かぼちゃの煮物	ごはん・みそ汁 ジンギスカン もずく酢 切干大根	ごはん・みそ汁 ロールキャベツ 牛皿 カボチャの胡麻和え	ごはん・みそ汁 鶏の唐揚げ マカロニサラダ ほうれん草の和え物	ごはん・みそ汁 茄子の南蛮漬け マカロニナポリタン 野菜の肉巻き	ごはん・みそ汁 牛肉の醤油炒め 具だくさんの煮物 金平ごぼう
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ごはん・みそ汁 鮭の塩焼き 中華春巻き 卵の花	ごはん・みそ汁 鯖のみりん干し 玉子焼き マカロニサラダ	ごはん・みそ汁 焼き魚(ほっけ) 里芋煮 大根の酢漬け	ごはん・みそ汁 煮物 野菜の甘酢あんかけ スパゲッティサラダ	ごはん・みそ汁 鮭の塩焼き 玉子焼き きゅうりの梅なめ茸和え	ごはん・みそ汁 焼き魚(ほっけ) ポテトサラダ ナスの煮浸し	ごはん・みそ汁 鮭の塩焼き 玉子焼き 焼売
昼	ごはん・みそ汁 メンチカツ フキとタケノコ炒め 明太子のスパゲッティサラ ダ	ごはん・みそ汁 グラタン ごぼうサラダ ほうれん草のお浸し	ごはん・みそ汁 チキン南蛮 マカロニサラダ きゅうりの浅漬け	サンドママのサンドウィッチ ポテトサラダ コンソメスープ	キーマカレー コンソメスープ レタスのサラダ フルーツヨーグルト	ごはん・みそ汁 チキン甘酢あんかけ カボチャ胡麻和え パンネ	ごはん・みそ汁 ヒレカツ 春雨サラダ きのこのソテー
夕	カレーライス・スープ 茄子と肉炒め 春雨サラダ	ごはん・みそ汁 麻婆豆腐 煮物 ムゲンピーマン	ごはん・みそ汁 かつとじ 春雨サラダ ふきとたけのこの煮物	ごはん・みそ汁 焼きナスのみぞれ煮 ひじき煮 回鍋肉	ごはん・たまごスープ 焼きビーフン かぼちゃの煮物 コールスローサラダ	ごはん・みそ汁 ブルコギ 茄子の南蛮漬け もやしのナムル	ごはん・みそ汁 マカロニサラダ 肉じゃが 大根田楽
	30						
朝	ごはん・みそ汁 焼き魚(さば) 里芋の煮物 はんぺんサラダ						
昼	ごはん・みそ汁 ヒレ肉のオニオンソースが け カボチャそぼろあんかけ キャベツと人参のツナ煮						
夕	ごはん・みそ汁 チーズつくね ふきの煮物 ポテトサラダ						