

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	2	3	4	5	6	7
朝	ご飯・味噌汁 目玉焼き・ソーセージ きゅうりのモズク和え チキンサラダ	ご飯・味噌汁 玉子焼き きんぴらごぼう 中華春雨	ご飯・味噌汁 白身魚焼き かぼちゃいとこ煮 きゅうりのサラダ	ご飯・味噌汁 玉子焼き・ハム 肉じゃが こあえ	ご飯・味噌汁 コーンクリームコロッケ かぼちゃ煮 大根ときゅうりの漬け物	ご飯・味噌汁 エビ寄席フライ スクランブルエッグ 昆布巻き	ご飯・味噌汁 もづく酢 クリームコロッケ シュウマイ 梅干し
昼	お寿司 お吸い物 果物 漬け物	鯖の西京焼き もち麦弁当	ご飯 ワントンスープ ミックスフライ 蓮根天かま煮 わかめときゅうりの酢	ご飯 たまごスープ 麻婆豆腐 きのことベーコンバター ソテー	ご飯・味噌汁 豆腐の炒め物 マカロニサラダ 漬け物	ご飯・味噌汁 肉野菜炒め ふきの炒め物 漬け物	カレーライス ナポリタン 餃子 味噌汁
夜	ご飯・味噌汁 煮物 ミックスフライ 春雨サラダ	ご飯・味噌汁 豚バラ白菜 かぼちゃ煮物 きゅうりと塩昆布和え	ご飯・味噌汁 つくねチーズ マカロニサラダ 漬け物	ご飯・味噌汁 すき焼き いんげん胡麻和え オクラ酢の物	ご飯・味噌汁 茄子油いため お刺身 漬け物	ご飯・味噌汁 ささみフライ 煮物 ほうれん草なめ茸和え	ご飯・味噌汁 カレーコロッケ チーズのセナポリタン フルーチェ
	8	9	10	11	12	13	14
朝	ご飯・味噌汁 コーンコロッケ シュウマイ はんぺん煮物	昆布ご飯・味噌汁 肉じゃが 茄子の煮びたし たくあん	ご飯・味噌汁 焼きサバ きゅうりもづく酢 筑前煮	ご飯・味噌汁 焼き魚 シュウマイ マカロニサラダ	ご飯・味噌汁 ほっけ焼き アスパラベーコン炒め じゃがいもとひき肉煮物	ご飯・味噌汁 焼き鮭 ウインナーとほうれん 草炒め きゅうり梅たたき	ご飯・味噌汁 焼き魚 納豆オクラ 漬け物
昼	梅わかめおにぎり ワントンスープ マカロニたまごサラダ みかん	冷やしラーメン 混ぜご飯 ごぼう 筍とピーマンと豚肉炒め物	ご飯・味噌汁 冷しゃぶ 春雨サラダ キウイ	ご飯・味噌汁 アスパラ肉巻き かぼちゃサラダ もやしときゅうりの和え物	三色丼 温冷ひやむぎ 餃子 バナナ	ご飯・味噌汁 手作りから揚げ きゅうりとわかめ酢の物 ジャーマンポテト	ご飯 餃子スープ コールスローサラダ 豚肉うまたれ
夜	ご飯・味噌汁 春巻き かに玉あんかけ ツナときゅうりのサラダ	ご飯・味噌汁 ジンギスカン ひじきとちくわの煮物	ご飯・味噌汁 白身魚フライ 茄子の煮びたし マカロニサラダ	ご飯・味噌汁 キャベツと鶏肉の炒め物 いとこ煮 ほうれん草お浸し	ご飯・味噌汁 回鍋肉 大根のみぞれ煮 ほうれん草とちくわなめたけ和え	ご飯 シチュー 麻婆ナス バナナヨーグルト	筍ご飯 味噌汁 チジミ ナスのチーズトマト煮込み
	15	16	17	18	19	20	21
朝	ご飯・味噌汁 赤魚粕漬け たけのこと肉団子煮物 めかぶ	ご飯・味噌汁 切り干し大根 きゅうりとツナサラダ ウインナー、シュウマイ	ご飯・味噌汁 天かま煮物 かぼちゃ煮物 バナナ	ご飯・味噌汁 厚揚げの卵とじ たたきごぼう さつま芋の煮物	ご飯・味噌汁 オムレツ 春雨サラダ 漬け物	ご飯・味噌汁 焼きサバ かぼちゃ煮物 ところてん	ご飯・味噌汁 焼き魚 いとこ煮 大根の煮物
昼	生ちらし寿司 冷やしうどん ウナギ 茄子の煮びたし お吸い物	ご飯・味噌汁 グラタン ほうれん草なめ茸和え なす味噌炒め	カレーライス、スープ 鶏肉の煮物 フルーツ	ご飯・味噌汁 豚ニラ卵とじ 里芋と肉団子煮物 オレンジ	パン シチュー スパゲティサラダ	ご飯・ワンタンスープ ニラ玉 白身魚フライ オクラと長芋酢	冷やしラーメン 梅おにぎり マカロニ玉子サラダ フルーチェ
夜	ご飯・味噌汁 かぼちゃコロッケ きゅうりと蓮根ドレッシング和え 煮豆	ご飯・味噌汁 豚ロース生姜焼き 里芋煮物 マカロニサラダ	ご飯・味噌汁 なすとウインナートマト煮 コールスローサラダ 春巻き・シュウマイ	ご飯・豚汁 お刺身 漬け物 昆布煮	ご飯・すりみ汁 からあげ きりこみ お浸し	ご飯・味噌汁 茄子の煮びたし プルコギ 漬け物	ご飯・味噌汁 ジンギスカン ナムル 菜の花ニシン
	22	23	24	25	26	27	28
朝	ご飯・味噌汁 玉子焼き きゅうりとツナサラダ 煮物	ご飯・味噌汁 焼きサバ 天かまとふきの煮物 いんげんの炒め物	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ いか明太子和え 焼きサバ	ご飯・味噌汁 玉子焼き じゃがバター 梅干し	ご飯・味噌汁 焼き魚 しそ昆布 昆布巻き きゅうりとコーンサラダ	ご飯・味噌汁 焼き魚 いか明太 スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁 焼き鮭 漬け物 ゆで卵
昼	そうめん いなり寿司 肉団子 きゅうりのたたき	ご飯・味噌汁 餃子 キャベツの炒め物 マカロニサラダ	ご飯・味噌汁 チーズポテト 茄子煮びたし ももヨーグルト	カレーライス 肉団子スープ マカロニサラダ フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁 白身魚・エビフライ 肉じゃが コールスローサラダ	ご飯 水餃子スープ きんちゃく煮 マカロニケチャップ煮 キャベツと天かま油炒	冷やしラーメン 海鮮ちり 大根煮物 バナナ
夜	ご飯・味噌汁 茄子の揚げびたし 白身魚フライ きのこソテー	ご飯・味噌汁 シュウマイと野菜あん かけ いんげんの胡麻和え 茄子味噌煮	ご飯・味噌汁 カツとじ ごぼうサラダ 漬け物	ご飯・味噌汁 プルコギ アスパラクリーム煮 根菜煮	ご飯・味噌汁 牛肉とニンニクの芽炒め きのこソテー ほうれん草なめ茸和え	ご飯・味噌汁 肉団子 かぼちゃ煮物 ポテトサラダ	ご飯・味噌汁 コーンコロッケ シュウマイ マカロニサラダ
	29	30					
朝	ご飯・味噌汁 じゃがいも煮物 ふき天かま煮物 マカロニサラダ	ご飯・味噌汁 焼きサバ もづく酢 煮豆					
昼	梅おにぎり わかめスープ 焼きそば 茄子煮びたし	カレーライス 白菜と卵スープ マカロニサラダ					
夜	ご飯・味噌汁 八宝菜風 筑前煮 漬け物	ご飯・味噌汁 肉野菜炒め ふき煮物 きゅうりとツナサラダ					