

グループホームアウル登別館 6月 献立表 海ユニット

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
						1	2
朝						・ご飯・味噌汁(アゲ 豆腐)・ホッケ・うに(らげ)・カブの漬物・煮物(鶏肉 人参 大根 椎茸 ジャガイモ)・フキの煮物	・グリーンピースご飯・味噌汁(玉葱 卵)・ホッケ・ほうれん草のナメタケ和え・大根と人参の煮物・煮豆・フルーツヨーグルト(バナナ)
昼						・ご飯・冷麦汁(椎茸 ナルト)・トラウトサーモン焼・キャベツ炒め・酢の物(キュウリ カニカマ)・フルーツヨーグルト(バナナ リンゴ)	・ご飯・味噌汁(モヤシ)・すき焼き風肉野菜煮込み・ウドとワカメの酢味噌和え・サラダ(マンゴー リンゴ アスパラ)
夕						・ご飯・味噌汁(ホタテ)・八宝菜・ウドの天ぷら・シャモ・ウドの酢味噌和え・大根おろし	・カレーライス・味噌汁(ネギ しめじ)・厚揚げと白菜の煮物
	3	4	5	6	7	8	9
朝	・ご飯・お吸い物(ワカメ 椎茸 おふ アゲ)・豚肉と白菜の酒蒸し・ワカメとキュウリのナメタケ和え・煮豆	・ご飯・味噌汁(白菜 アゲ)・野菜炒め(キャベツ 玉葱)・スクランブルエッグ(ハム)・赤魚の粕漬け・煮物(フキ 天カマ)・さつま芋の大豆のせ	・ご飯・味噌汁(玉葱 アゲ)・炒め物(ソーセージ ビーマン)・ほうれん草のナメコ和え・人参のキンピラ・切干大根・煮豆・すじこ	・ご飯・味噌汁(ニラ 卵)・麻婆炒め(ナス ビーマン 人参)・とろろでん・じゃこの佃煮・しめじとエビの中華あんかけ	・ご飯・お吸い物(椎茸 ねぎ おふ)・フキと天ぷらの油炒め・らげとキュウリの和え物・じゃこの佃煮・しめじとエビの中華あんかけ	・ご飯・味噌汁(ナメコ 豆腐)・フキの煮物・野菜炒め(キャベツ 人参 ビーマン エビ)・ジャコの佃煮	・ご飯・味噌汁(大根 長ネギ)・スクランブルエッグ・ハムソーテ・野菜炒め(うなぎリンゴ付)・さんまの蒲焼・フキと天カマのキンピラ
昼	・ご飯(十六穀)・コンソメスープ(白菜 ハム 卵)・コロケック ハンバーグ・ラーメンサラダ・カボチャの煮つけ	・ご飯・味噌汁(大根 ワカメ)・うなぎ柳川(うなぎ ごぼう 卵)・おしるこ(小豆 あん 白玉)・酢豚(豚肉 人参 玉葱 ビーマン)	・ご飯・お吸い物(ワカメ しめじ おふ)・冷し中華(キュウリ レタス ミニトマト 卵 紅しょうが)・ナスの煮びたし(ナス 人参 ビーマン)・ヨーグルト(バナナ)	・ご飯・煮込みうどん(うどん ばら肉 玉葱 干し椎茸 ナルト)・酢の物(ワカメ キュウリ ゆず皮)・炒め物(キャベツ 人参)・シューマイ・ザンギ(レタ)	・ご飯・味噌汁(三つ葉 豆腐)・チカの天ぷら(アスパラ トマト付)・白菜の酢の物・煮物(里芋 人参 枝豆)・ヨーグルト(バナナ)	・ご飯・味噌汁(天カマ 人参 さつま芋)・シヤモ・野菜入り卵焼・挽肉と白菜のあんかけ炒め・ハムと玉葱のおかか和え	・ご飯・うどん(天カマ 豚肉)・麻婆豆腐・マカロニサラダ(いかり りんご)
夕	・ご飯・味噌汁(豆腐 三つ葉)・赤魚の煮つけ・フキの油炒め・高野豆腐の挽肉詰煮・サラダ(キュウリ トマト バイン 水菜)	・ご飯・けんちん汁・鰯(焼)・サラダ(バイン アスパラガス トマト)・煮物(フキ アゲ ナルト)・切り干し大根	・サーモンとマグロの漬け・味噌汁(小松菜 アゲ)・フルーツサラダ・ぶるぶる大根	・ご飯・味噌汁(ナス 大根 玉葱)・豚肉の生姜焼き・サラダ(キュウリ トマト)・竹の子とほうれん草のゴマ和え	・牛井・味噌汁(豆腐 ナメコ)・煮物・酢の物(長芋 キュウリ 大根)・フルーツポンチ	・ご飯・味噌汁(卵 カニカマ)・ししゃもフライ・コロケック(サザン付)・フキの煮物・鶏肉と野菜の煮物	・ご飯・お吸い物(椎茸 おふ)・鶏肉とアスパラの塩炒め(しめじ)・ナスの和風あんかけ(長ネギ)・長芋とワカメのサラダ(カニカマ)
	10	11	12	13	14	15	16
朝	・ご飯・味噌汁(ニラ玉)・鯖・炒め物(ビーマン アスパラ ハム 塩昆布)・肉団子の甘酢あんかけ・スイカ	・ご飯・味噌汁(ごぼう 大根 おふ)・ホッケ(りんご キャベツ)・切干大根・炒め物(ソーセージ ほうれん草 ナメタケ)	・ご飯・味噌汁(小松菜 アゲ)・ホッケ・キンピラごぼう・ウンナーと玉葱の和え物・紅ジャコ・卵焼き・ヨーグルト(みかん)	・ご飯・お吸い物(椎茸 おふ ワカメ)・鶏肉とナスのケチャップ煮(しめじ)・フキと竹の子の煮物(コンニャク 椎茸 天カマ)・ラーメンサラダ・カブの酢	・ご飯・味噌汁(えのき 卵)・肉じゃが・白じゃこ・フキの煮物・杏仁豆腐	・ご飯・味噌汁(キャベツ アゲ)・目玉焼き(ハム キャベツ付)・サマの蒲焼(大根おろし付)・フキと竹の子の煮物	・ご飯・お吸い物(あさり 椎茸)・シーフードとしめじのガーリック炒め・大根の煮物(天カマ)・とろろでん(ワカメ)・冷奴の昆布和え
昼	・ご飯・味噌汁(ほうれん草 アゲ)・チーズカツとメンチカツ(キャベツ オレンジ)・もやし青じそ風味和え・キュウリの酢の物・杏仁	・ご飯・天ぷらうどん(玉葱 干し椎茸)・豚肉の味噌炒め(ビーマン キャベツ)・小松菜のおひたし・ヨーグルト(バナナ バイン マンゴー ナシ)	・炒飯(卵 玉葱 カニカマ 枝豆)・スープ(ウンナー ナルト 水菜)・酢味噌和え(ワカメ キュウリ 長ネギ)・煮物(大根 シーチキン)・春雨と椎茸	・牛井(玉葱 白滝)・お吸い物(椎茸 長ネギ)・酢の物(白菜 水菜 みかん)・ゴマ和え(インゲン)・手サラダ(じゃがいも さつまいも キュウリ 人参)	・キツネうどん・キャベツと豚肉の油炒め・春雨とリンゴのサラダ・春風の醤油焼	・ご飯・シーフードン(チュウ(エビ イカ ホタテ)・メンチカツ・春雨サラダ・リンゴ)	・ご飯・味噌汁(ほうれん草 アゲ)・麻婆ナス・鶏肉のバター醤油炒め・冷奴・とろろでん(梅)
夕	・ご飯・味噌汁(芋 玉葱 ワカメ)・煮つけ(さんま カボチャ)・フルーツ(みかん 桃)・サラダ(シーチキン 玉葱 ワカメ)	・ご飯・味噌汁(ワカメ ネギ)・カキフライ(キュウリ カニカマ)・麻婆豆腐・水菜とキュウリのサラダ・フルーツ(みかん 桃)	・ご飯・味噌汁(ワカメ ネギ)・あんかけ野菜うどん(ホタテ 挽肉)・フキと竹の子の煮物・さんま蒲焼(大根おろし)・カブの漬物	・ご飯・味噌汁(高野豆腐 水菜)・麻婆ナス・イカの酢味噌和え(ワカメ)・フキと天カマの煮物	・おかゆ・味噌汁(大根 ワカメ)・ハンバーグ・キャベツ・エビチリ・枝豆・竹の子の煮物	・ご飯・味噌汁(大根 人参 アゲ)・ラーメンサラダ(キュウリ もやし ハム 大葉)・赤魚の煮つけ	・ご飯・ソーめん汁・冷しゃぶ(山肉 玉葱 もやし ニラ)・ラムとコンニャクの煮物・ヨーグルト(桃)
	17	18	19	20	21	22	23
朝	・人参ご飯・味噌汁(ニラ玉)・シューマイとナスの炒め物・大根とツナのコンソメ煮・ほうれん草のナメタケ和え・ヨーグルト(バイン)	・ご飯・味噌汁(きのこ)・焼鮭・麻婆春雨・キュウリのクラゲ和え・かに玉のあんかけ	・ご飯・味噌汁(小松菜 アゲ)・焼鮭・竹輪のキュウリくし・肉団子とビーマン炒め・煮物(天カマ 竹の子 インゲン コンニャク)・漬物(紅じゃこ)	・ご飯・味噌汁(大根 白菜)・ホッケ・ナス・ビーマン 人参の味噌いため・蟹玉のあんかけ・フキと天カマの煮物	・ご飯・味噌汁(ワカメ 豆腐)・ワカサギのかんろ煮・フキの煮物・煮豆・春雨のレモン酢和え	・ご飯・味噌汁(豆腐 ワカメ)・さわらの西京漬・フキの煮物・蟹玉・ナメコとクラゲの酢の物・りんごゼリー	・ご飯・味噌汁(ほうれん草)・納豆(ネギ)・ニラ玉焼・そうめんサラダ(ハム キュウリ)・塩辛
昼	・うな丼・うどん汁・ザンギ・竹輪のキュウリくし・サラダ(水菜 カニカマ シーチキン)	・ご飯・味噌汁(玉葱 ニラ 人参)・ザンギ・人参のクラッセ・レタス・山菜の煮物(コンニャク 竹の子 フキ わらび 天カマ)・フルーツポンチ(バイン)	・ご飯・お吸い物(ワカメ アゲ)・鶏肉とニラの卵めじ・ナスの和風あんかけ・冷奴(おかか 昆布)・長芋のサラダ(ワカメ カニカマ)	・ご飯・お吸い物(あさり 長ネギ)・肉巻ポテト(キャベツ トマト)・大根と天カマの煮物・キュウリのナメタケ和え(ワカメ)	・ご飯・味噌汁(鶏肉 人参)・ナスと豚肉の油炒め(さつま芋)・ホッケ・カニカマとネギの炒め物・キュウリのサラダ・バナナシ	・ご飯・味噌汁(大根 アゲ)・コロケック・メンチカツ・キャベツとカニカマのサラダ・ナスとビーマンの中中華炒め	・ご飯・味噌汁(大根 人参)・フキの煮物・サラダ(水菜 キュウリ)・りんごゼリー・豚肉のきのこソテー・スパゲティ
夕	・ご飯・スープ(シューマイ)・白滝のこあえ・ジンスカン・小松菜のゴマ和え	・ご飯・味噌汁・焼そば(豚肉 キャベツ 玉葱 ニラ ナルト)・いわし煮つけ・白菜なめこ和え	・ご飯・豚汁(芋 人参 大根 玉葱 長ネギ)・刺身(エビ イカ 大根 大葉)・フキの煮物(天カマ 鯖)・キューイ	・竹の子ご飯・味噌汁(豆腐 ねぎ)・ジャガイモのスパゲティ(ハム 玉葱 ラザニア)・キノコとクラゲ酢物・キュウリとキャベツ新漬・フキの煮物	・ご飯・味噌汁(豆腐 ねぎ)・フキの煮物・キュウリの酢の物・春雨のあんかけ・カレー(おいらん)の煮つけ	・ご飯・お吸い物(椎茸 おふ ねぎ)・サンマの塩焼き・大根の煮物(天カマ 白滝)・豆腐サラダ(ワカメ ツナ)・キュウリのナメタケ和え	・ハッシュドビーフ・中華スープ(卵 カニカマ)・サラダ(水菜 ツナ ハム)・ほうれん草とナメコの和え物・フルーチェ(キューイ)
	24	25	26	27	28	29	30
朝	・ご飯・お吸い物(アゲ ワカメ)・竹の子の煮物(コンニャク)・スクランブルエッグ・キュウリのナメタケ和え・煮豆	・ご飯・味噌汁(卵 ニラ)・ホッケ・人参のキンピラ・煮物(アゲ コンニャク 天カマ)・炒め物(ウィンナー パナシメジ ビーマン 玉葱)	・ご飯・味噌汁(芋 油揚げ ワカメ)・鯖の味噌煮(ホタテの煮つけ)と小松菜の煮びたし・キュウリとクラゲの酢の物・トマト	・ご飯・味噌汁(えのき 卵)・大根と人参の炒め物・肉団子入り野菜炒め・麻婆ナス・ほうれん草のナメタケ和え・ミニトマト	・ご飯・味噌汁(大根 アゲ)・春雨とキノコの中華炒め・フキ・クラゲとモヤシとキュウリとハムの酢の物・スイカ	・ご飯・お吸い物(あさり)・鶏肉と長ネギの塩炒め・フキの煮物・いかりサラダ・キュウリの梅和え	・いなり寿司・ゴマうどんのつけ麺・天ぷら(ナス エビ さつまいも)・モヤシとキュウリとクラゲの中華和え・中華スープ(キノコ 卵)
昼	・ご飯・スープ(生椎茸 ねぎ 卵)・鮭・ラーメンサラダ・シーフードあんかけ	・ご飯・味噌汁・野菜のかきあげ(キャベツ付)・ホタテ エビの卵とじ・大根の酢の物	・散らし寿司・手羽餃子・お吸い物・りんご・ポテトサラダ・フルーツゼリー・キュウリのしそ酢	・オムライス・中華スープ(ワカメ えのき)・切り干し大根・スイカ	・ご飯・味噌汁(豆腐 ねぎ)・フキの煮物・水菜のサラダ(ミニトマト付)・ヨーグルト(バイン)	・ご飯・味噌汁(もやし さつま揚げ)・フキとトマトのサラダ・焼きそば・豆腐と挽肉の野菜炒め	
夕	・炒飯(玉葱 人参 ハム 卵)・三平汁(鮭 いも 大根 人参)・煮物(天カマ インゲン)・油揚げ・こんにゃく・白菜の酢の物・フルーツポンチ(キューイ)	・ご飯・味噌汁(ぶなしめじ)・肉じゃが・ホタテの生姜焼・鮭・キュウリと大葉の酢の物	・ご飯・そうめん汁(ハム トマト キュウリ付)・麻婆豆腐・ナスの味噌炒め・ポテトサラダ	・ご飯・味噌汁・ホッケの煮つけ・クラゲとキュウリとハムの酢の物・炒め物(豚肉 キャベツ 人参 生椎茸)	・ご飯・お吸い物(エビの頭 ねぎ)・お刺身(いかり 大葉 大根)・フキと高野豆腐の煮物・スパサラダ(イカ キュウリ)	・ご飯・お吸い物(バナナシメジ 玉葱)・シヤモフライ・ポテトサラダ・(レタス うなぎリンゴ付)・煮物(フキ 天カマ 油揚げ コンニャク)・ヨーグルト(いちご)	・ご飯・味噌汁(豆腐 長ネギ)・肉じゃが(芋 玉葱 白滝)・フキの油炒め・スパサラダ(アスパラ キュウリ リンゴ)・さくらんぼ