

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	3	4
朝				・ご飯 中華スープ ・餃子 ・中華くらげサラダ ・キュウリの漬物	・ご飯 味噌汁 ・焼魚 ・麻婆春雨 ・ホワイトアスパラ	・サンドウィッチ ・コーンスープ ・トマト	・ご飯 味噌汁 ・カブと天かまの煮物 ・カブの葉とあげの炒め物
昼				・かき揚げ天そば ・ゆでたけのこ ・キウイ、イチゴ	・豚丼 味噌汁 ・ほうれん草おひたし ・みつ豆	・焼き鳥丼 味噌汁 ・冷や奴 ・キュウリの漬物	・ご飯 味噌汁 ・トンカツ ・小松菜の胡麻和え ・温野菜サラダ
夕				・カレーライス ・マカロニサラダ ・フルーツヨーグルト	・ご飯 つみれ汁 ・焼魚 ・肉じゃが ・インゲンとミックスベジタブルのバターソテー	・ご飯 味噌汁 ・カレーの煮付け ・揚げ納豆 ・ヨーグルト	・ご飯 味噌汁 ・春巻き ・フキと天かまの煮物 ・キュウリとくらげ中華和え ・イチゴ
	5	6	7	8	9	10	11
朝	・ご飯 味噌汁 ・フキと竹の子の煮物 ・煮豆 ・タラコ ・キウイ	・ご飯 お吸い物 ・鮭焼 ・かぼちゃの煮物 ・煮豆 ・きゅうりの漬物	・ご飯 味噌汁 ・ベーコンエッグ ・さんまの蒲焼き ・じゃこと大根おろし	・フレンチトースト ・ハムエッグ ・サラダ ・ブドウ	・ワカメご飯 味噌汁 ・麻婆春雨 ・チーズかまぼこ ・昆布タラコ ・フルーツミックス	・ご飯 味噌汁 ・ホッケ焼魚 ・煮豆 ・お刺身コンニャク ・すじこ	・ご飯 味噌汁 ・鮭焼 ・生卵 ・天カマ焼 ・キュウリの漬物
昼	・ご飯 味噌汁 ・エビチリ ・麻婆ナス ・野菜サラダ	・そば いなり寿司 ・天ぷら(エビ・まいたけ アスパラ・ピーマン・椎茸)	・ご飯 味噌汁 ・鶏の酢豚風 ・大学芋 ・野菜たっぷりサラダ	・ひつまぶし ・お吸い物 ・ほうれん草胡麻和え ・イチゴパバロア	・ご飯 味噌汁 ・鶏の唐揚げ ・つくね ・ジャーマンポテト ・揚げちくわカレー風味	・天丼 味噌汁 ・三つ葉のおひたし	・ご飯 味噌汁 ・ポークチャップ ・アスパラとブロッコリーの サラダ ・白菜のおひたし・ブドウ
夕	・ご飯 味噌汁 ・かぼちゃの煮物 ・ナムル ・ラーメンサラダ	・ご飯 味噌汁 ・餃子 ・鮭のバター焼 ・ほうれん草の胡麻和え	・炒飯 味噌汁 ・餃子 ・もやしナムル	・ご飯 味噌汁 ・宗八カレー ・スナックエンドウとベーコンの炒め物 ・冷奴	・ご飯 てっぼう汁 ・煮しめ ・カブとキュウリの漬物 ・トマト ・バナナヨーグルト	・ご飯 味噌汁 ・タラの唐揚げ甘酢あんかけ ・ナスの舎田煮 ・さつまいもサラダ	・ご飯 てっぼう汁 ・宗八焼魚 ・里芋と天かまの煮物 ・ラーメンサラダ
	12	13	14	15	16	17	18
朝	・わかめご飯 味噌汁 ・ぎょうざ ・里芋と天かま煮物 ・きゅうり漬物	・ご飯 味噌汁 ・卵焼き 刺身こんにゃく ・ベーコンとアスパラの炒め物 ・さくらんぼ	・ご飯 味噌汁 ・焼魚(たらの粕漬け) ・筋子 ・煮豆	・ご飯 味噌汁 ・具だくさんの卵焼き ・サンマかすづけ ・わらびのポン酢和え	・ご飯 味噌汁 ・にらの玉子とじ ・松前漬 ・もも	・ご飯 味噌汁 ・焼鮭 ・納豆 ・バナナヨーグルト	・ワカメご飯 ・味噌汁 ・ところてん ・大根といかの煮物 ・煮豆
昼	・ハッシュドビーフ ・コールスロー ・マンゴープリン	・ご飯 味噌汁 ・オムレツ ・ポテトサラダ ・胡麻和え	・ラーメン ・フルーツヨーグルト (イチゴ、ゴールデンキウイ バナナ)	・天津丼 ・水菜のツナサラダ ・ワカメスープ	・うなぎ丼 しじみ汁 ・三つ葉のおひたし ・パイナップル	・ご飯 ・コンソメスープ ・豚肉ステーキ ・ハムのマリネ	・ご飯 味噌汁 ・焼魚(さんま) ・ピーマンとナスの味噌炒め ・野菜サラダ
夕	・ご飯 味噌汁 ・あらのかすづけ焼 ・野菜いため ・きゅうりとわかめの酢の物	・ご飯 味噌汁 ・クロがらの煮物 ・豆腐サラダ ・小松菜となが天の煮物 ・イチゴとメロン	・ご飯 味噌汁 ・いかと大根の煮物 ・なっとー餃子 ・野菜サラダ	・ご飯 味噌汁 ・とりから揚げ ・ささぎとすりみの煮物 ・ほうれん草の胡麻和え	・ご飯 味噌汁 ・肉じゃが ・揚げ納豆 ・ラーメンサラダ	・ご飯 味噌汁 ・ナスと肉のみそ炒め ・もやしとしなちくの和え物 ・玉子豆腐 ・メロン、さくらんぼ	・ご飯 味噌汁 ・豆腐ハンバーグ ・きゅうりトマトのサラダ ・フルーツヨーグルト
	19	20	21	22	23	24	25
朝	・ご飯 味噌汁 ・焼魚(宗八がれい) ・三つ葉のおひたし ・たくあん ・昆布の佃煮	・ご飯 味噌汁 ・ウィンナー ・梅干し ・野菜とハムのサラダ ・大根おろしなめ茸和え	・ご飯 お吸い物 ・焼魚(目めき) ・しそ味噌 ・玉子豆腐 ・昆布巻き	・ご飯 味噌汁 ・目玉焼き ・さばの味噌煮 ・きゅうりの漬物	・ご飯 味噌汁 ・フキの煮物 ・焼魚(鱈) ・きゅうりのとびっこ和え	・ご飯 味噌汁 ・さばの味噌煮 ・野菜ツナサラダ ・たらこ ・昆布巻き	・ご飯 味噌汁 ・オムレツ(ウィンナー入) ・胡麻豆腐 ・わかめサラダ
昼	・ちらし寿司 味噌汁 ・エビフライ ・ポテトフライ ・アスパラの素揚げ	・中華丼 中華スープ ・ポテトサラダ ・フルーツヨーグルト	・ご飯 ワンタンスープ ・とんかつ ・水菜とベーコンのサラダ ・天かまの煮物	・ご飯 味噌汁 ・ほうれん草の胡麻和え ・野菜炒め ・大根おろし	・ご飯 ・コーンポタージュ ・豆腐ハンバーグ ・ポテトサラダ ・イチゴ、パイン	・焼き鳥丼 味噌汁 ・カブラーとアスパラのサラダ ・小松菜の胡麻和え	・炒飯 味噌汁 ・きゅうりともやしのナムル ・ところてん
夕	・ご飯 味噌汁 ・大角豆と天かまの炒め物 ・もやしとハムのナムル ・牛肉と青梗菜の炒め物	・ご飯 コンソメスープ ・ジンギスカン ・ほうれん草の胡麻和え ・バナナ	・混ぜご飯 味噌汁 ・フキと天かまの油炒め ・もずく酢	・ご飯 味噌汁 ・アスパラのおひたし ・フキと天かまの煮物 ・コロッケ(カボチャ)	・ご飯 味噌汁 ・焼魚(赤魚) ・カボチャの煮物 ・もやしのナムル	・冷やしかき揚げうどん ・フルーツヨーグルト	・ご飯 コンソメスープ ・いんげんの炒め物 ・ラーメンサラダ ・ポテトグラタン
	26	27	28	29	30		
朝	・ご飯 味噌汁 ・焼魚 ・煮豆 ・刺身こんにゃく ・おれんじヨーグルト和え	・ご飯 味噌汁 ・サンマ蒲焼き ・チーズ入り卵焼き ・煮物(人参とこんにゃく)	・ちりめんご飯 鉄砲汁 ・シュウマイ ・大根葉のそぼろ炒め ・煮豆 ・みかん	・ご飯 味噌汁 ・焼魚(ホッケ) ・海藻サラダ ・玉子豆腐	・ご飯 味噌汁 ・焼魚(おいらんガレイ) ・三つ葉入り卵焼き ・オニオンライス ・イチゴ		
昼	・赤飯 ・煮物(里芋) ・骨付ソテー ・唐揚げ ・サラダ(野菜・スモークチキン)	・カルビ丼 味噌汁 ・カボチャと里芋の煮物 ・キウイとバナナ	・冷やし中華 ・スープ ・クリーム白玉ぜんざい	・カレーライス ・レタスとトマトのツナサ ラダ ・フルーチェ	・いなり寿司 味噌汁 ・味噌おでん ・バナナヨーグルト		
夕	・枝豆と白ゴマ入りご飯 ・豆腐となめこの味噌汁 ・ごぼうサラダ ・いんげんの胡麻和え ・ナスの煮物	・ご飯 鉄砲汁 ・カブと天かまの煮物 ・ほうれん草の胡麻和え ・ブロッコリーと卵のサラダ	・ご飯 味噌汁 ・鶏の唐揚げ ・野菜サラダ ・カブの漬物 ・まぐろ山かけ	・ご飯 ・カレーうどん ・ちくわのしそ巻きフライ ・高野豆腐の肉詰め ・焼魚(銀ガレイ)	・ご飯 味噌汁 ・大根の煮物 ・麻婆春雨 ・イカの酢味噌和え ・すいか		