

グループホームアウル登別館 8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	5
朝			・ご飯 ・味噌汁 ・スパニッシュオムレツ ・天かまと小松菜の煮物 ・かぼちゃサラダ ・ヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・大根なます ・佃煮 ・煮豆	・ご飯 ・お吸い物 ・焼魚(ししゃも) ・じゃことキャベツのバターソテー ・大根と天かまの味噌煮	・ご飯 ・味噌汁 ・卵焼き(キャベツ添え) ・おくら納豆 ・もやしときくらげ和え物	・ご飯 ・スープ ・焼魚(ほっけ) ・ふきと油揚げ煮物 ・バナナヨーグルト
昼			・二色丼 ・スープ ・イカ酢味噌和え ・豆腐サラダ ・コーヒーゼリー	・ご飯 ・お吸い物 ・鶏、豚肉付焼き ・キャベツサラダ ・きゅうり酢の物	・冷やしラーメン ・おにぎり ・キャベツの炒め物 ・りんごヨーグルト	・カレーライス ・マカロニサラダ ・マンゴープリン	・冷やしうどん ・ポテトサラダ
夕			・ご飯 ・中華スープ ・肉巻きポテト ・水菜ときこの酒蒸し ・とろろてん	・納豆チャーハン ・スープ ・さんまマリネ ・昆布佃煮 ・マンゴーヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(目抜き粕漬) ・豆腐の挽肉あんかけ ・大根おろしなめこ和え ・長いもと水菜サラダ	・五目ご飯 ・味噌汁 ・エビとほうれん草の炒め物 ・かぼちゃ煮物 ・長いもサラダ	・焼鳥 ・焼魚介 ・焼そば ・おにぎり ・おでん ・漬物 ・スイカ
	6	7	8	9	10	11	12
朝	・ご飯 ・お吸い物 ・厚揚げ煮浸し ・なめたけおろし和え ・昆布巻き ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚(さんま) ・卵焼き ・麻婆春雨 ・わかめ酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(さんま) ・納豆 ・きのこピーマン卵とじ	・ご飯 ・お吸い物 ・焼魚(ししゃも) ・大根としいたけの和風あんかけ ・もやしのなめたけ和え	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・水菜サラダ ・桜えびの佃煮	・ご飯 ・豚汁 ・焼魚(さばみりん) ・なす煮浸し ・筋子	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・ふきと天かまのきんぴら ・ほうれん草チーズ炒め ・梨
昼	・豚丼 ・スープ ・大根煮物 ・ペンのミートソース ・きゅうりとわかめの酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・豚焼肉 ・サラダ ・野菜味噌炒め ・三種ごま和え	・おにぎり ・つけうどん ・えりんぎの炒め物 ・きゅうりとかにかまサラダ ・バナナヨーグルト	・鶏丼 ・お吸い物 ・ほうれん草ごま和え ・長いもポン酢和え ・みかん、りんごヨーグルト	・ご飯 ・そうめん汁 ・豚肉のすき焼き煮 ・かにかまサラダ ・きゅうり、人参酢の物	・ハヤシライス ・きのこスープ ・かぼちゃサラダ ・マンゴープリン	・ご飯 ・冷し汁 ・オムライス ・まぐる山かけ ・きくらげ、もやし中華和え
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・コロケ ・野沢菜昆布 ・ペネササラダ ・桃、アップルマンゴー	・人参ご飯 ・うどん ・ほうれん草ポン酢和え ・きゅうりわさび和え	・ご飯 ・味噌汁 ・豆腐ハンバーグ ・ふきと揚げの油炒め ・白菜おひたし ・メロン	・あなご丼 ・味噌汁 ・ラーメンサラダ ・三つ葉ときこの炒め物 ・メロン	・ご飯 ・味噌汁 ・刺身(まぐろ、かつお) ・いんげん煮物 ・おくらとハム和え物 ・メロン	・ご飯 ・味噌汁 ・いもとちくわ煮物 ・かぼちゃ団子ソテー ・麻婆春雨 ・きゅうり酢の物 ・メロン	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(赤魚西京) ・なすと人参の炒め物 ・冷奴 ・きゅうりわかめ酢の物
	13	14	15	16	17	18	19
朝	・中華がゆ ・スープ ・きんぴらごぼう ・なます ・桃	・ご飯 ・味噌汁 ・あさりときゃべつガーリック炒め ・豆腐と挽肉の和風あんかけ ・長いもの梅和え ・きゅうりとかにかまなめたけ和え	・ご飯 ・味噌汁 ・ウインナー ・スクランブルエッグ ・ささぎと天かま煮物 ・塩辛おろし和え ・ぶどう	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ醤油漬) ・ふき、こんにゃく、竹の子煮物 ・なめたけおろし和え	・ご飯 ・お吸い物 ・かに玉中華あんかけ ・鶏肉と水菜と酒蒸 ・長いも梅和え	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(さば) ・いも、ほうれん草、ミートボール炒め物 ・山菜煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(黒がれい) ・ほっきマヨネーズ和え ・大根ごまサラダ ・もずく
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・肉団子甘酢漬け ・大根と天かま煮物 ・きゅうりとシーチキンの酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・とんかつ(キャベツ、とまと添え) ・きんぴらごぼう ・たこ酢の物 ・バナナ	・ご飯 ・お吸い物 ・焼そば ・フルーチェ	・ちらし寿司 ・そうめん汁 ・野菜炒め ・ほうれん草ごま和え ・ぶどう	・鮭ご飯 ・クラムチャウダー ・トマトサラダ ・白菜とおくらの梅和え	・炊き込みご飯 ・お吸い物 ・ホタテフライ ・フライドポテト ・サラダ	・ご飯 ・すいとん汁 ・若鶏香味焼 ・ふきと竹の子煮物 ・かぼちゃサラダ ・メロン
夕	・ご飯 ・三平汁 ・ぎょうざ ・チンジャオロース ・白菜のおひたし ・スイカ	・おにぎり ・野菜うどん ・焼魚(ほっけ) ・いか酢味噌和え ・水菜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・煮しめ ・冷しゃぶ	・まぜご飯 ・うどん ・チキンナゲット ・マカロニサラダ ・かぼちゃ煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・かつおたたき ・ささぎと天ぶらの煮物 ・しらすおろし ・なすとピーマンの揚浸し	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(宗八) ・牛肉とにんにく芽炒め物 ・大根のシーチキン煮 ・きゅうりわかめ酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・おからハンバーグ(キャベツ、とまと添え) ・煮魚(さんま) ・枝豆ごま和え ・梨
	20	21	22	23	24	25	26
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・高野豆腐肉詰め ・ピーマンとウインナー塩昆布炒め ・たらこ ・りんご	・ご飯 ・卵スープ ・鶏肉とキャベツのにんにく炒め ・なすとウインナー油炒め ・豆腐サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・目玉焼き ・煮しめ ・煮豆	・ご飯 ・すいとん汁 ・スクランブルエッグ ・レタスサラダ ・なすピーマン味噌炒め ・たらこ	・なめたけご飯 ・味噌汁 ・ウインナーと野菜のケチャップ炒め ・ほっきサラダ ・煮しめ ・ヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・スクランブルエッグ ・ポロニアハム ・さつま芋中華炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(たら) ・大根味噌煮 ・しそ昆布 ・煮豆
昼	・ご飯 ・お吸い物 ・たらこスパゲッティ ・きゅうりとちくわ酢の物 ・すり身と大根煮物	・五穀ご飯 ・海鮮ちゃんぽん ・たこときゅうりの酢の物 ・わらび煮物 ・スイカ	・ご飯 ・シチュー ・ポテトサラダ ・フルーツヨーグルト	・ちらし寿司 ・お吸い物 ・若鶏唐揚げ ・スイカ	・ご飯 ・お吸い物 ・春巻 ・肉じゃが ・じゅんさい酢の物 ・シーチキンサラダ	・親子丼 ・味噌汁 ・アスパラと赤ピーマンの天ぷら ・ほうれん草おひたし(じゃこ添え)	・ご飯 ・スープ ・肉団子甘酢煮 ・ポトフ ・そうめんサラダ
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ぶりみりん漬) ・ぎょうざ ・野菜炒め ・ぶどう	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・竹の子とほうれん草のごま和え ・野菜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉のすき焼き煮 ・ぎょうざ ・もやしナムル ・野菜たっぷりサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(さばみりん) ・焼売の酢豚風 ・春雨サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・おでん ・春菊からし和え ・大学芋	・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚(さんま) ・ぎょうざ(キャベツ添え) ・冷奴	・ご飯 ・味噌汁 ・イカ刺し ・コロケ ・おかずお好み焼き
	27	28	29	30	31		
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(目抜き粕漬) ・山菜煮物 ・スイカ	・ご飯 ・味噌汁 ・にら入卵焼き ・麻婆春雨 ・じゃこ佃煮 ・きゅうり漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚(生鮭) ・小松菜と油揚げ煮浸し ・大根なます ・煮豆	・ご飯 ・お吸い物 ・焼魚(ししゃも) ・長いも入卵焼きあんかけ ・黒豆 ・いんげんおひたし	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭バター焼 ・春巻 ・ピーマンとハムの塩昆布炒め ・じゃこ佃煮 ・たらこ		
昼	・ご飯 ・お吸い物 ・焼魚(ほっけ) ・野菜の味噌炒め ・具沢山サラダ ・キャベツの酢の物	・枝豆ご飯 ・お好み焼き ・シューマイスープ	・ご飯 ・味噌汁 ・すき焼き ・カニ酢の物 ・トマトサラダ	・海鮮焼きそば ・お吸い物 ・トマトコンポート ・バナナフリッター	・ご飯 ・スープ ・豆腐ハンバーグ(ナポリタン、人参グラッセ、長芋ソテー添え) ・白菜おひたし ・なます		
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・ジンギスカン ・ちくわサラダ ・湯豆腐	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(さば) ・焼なす ・ささぎと天かま煮物 ・ポテトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・フライ(さんま、チーズささみ) ・なすピーマン味噌炒め ・山菜煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(かれい) ・煮物(鶏、高野豆腐、いんげん) ・大根サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・ジャーマンポテト ・玉ねぎ、じめじの卵とじ		