

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	6	7
朝	・ご飯 味噌汁 ・焼き魚(ほっけ) ・きゅうりの酢のもの ・煮豆	・ご飯 味噌汁 ・しゅうまい ・さつまいもの煮物 ・さんまの蒲焼	・ご飯 味噌汁 ・いり豆腐 ・きゅうりの酢のもの ・焼き魚(ほっけ) ・梅干し 佃煮	・ご飯 味噌汁 ・しゃけのバター焼き ・ひじき煮 ・玉子焼き	・ご飯 味噌汁 ・コロッケ ・納豆 ・ハムエッグ	・ご飯 味噌汁 ・サラダ(わかめ、レタス、ツナ) ・玉子焼き	・ご飯 味噌汁 ・ほうれん草のおひたし ・青梗菜とかぼちゃの煮物 ・鮭の煮物 ・トマト
昼	・ご飯 味噌汁 ・ポテトサラダ ・肉じゃが ・きのこアスパラバター炒め	・ご飯 味噌汁 ・かぼちゃの煮物 ・カレー揚げ ・きゅうりと若鶏の酢のもの ・スイカ	・ご飯 アスパラ巻き ・中華サラダ ・いんげん胡麻和え ・スイカ	・ハヤシライス ・えびと野菜炒め ・焼きナス ・アスパラシーチキン和え	・オムライス ・ニラときこのスープ ・ふきの煮物 ・中華スープ	・ご飯 味噌汁 ・ほうれん草のおひたし ・つけもの ・餃子 ・なすとひき肉のそぼろ煮	・グリーン麺 ・いなり寿司
夕	・ご飯 味噌汁 ・野菜炒め ・ふきの煮物 ・桃	・ご飯 味噌汁 ・いかと大根の煮物 ・ラーメンサラダ ・鶏肉のみぞれ煮	・ご飯 味噌汁 ・ラム肉ともやしの炒め物 ・しめさば ・レタス、ブロッコリー	・ご飯 味噌汁 ・餃子 ・肉じゃが ・酢のもの	・ご飯 味噌汁 ・豚の角煮 ・白菜のおひたし ・マカロニサラダ	・ハヤシライス ・マカロニサラダ ・バナナヨーグルト ・卵と玉ねぎのスープ ・さんまの煮物	・ご飯 味噌汁 ・野菜炒め ・いかときゅうりのサラダ ・肉だんご
	8	9	10	11	12	13	14
朝	・ご飯 味噌汁 ・ハンバーグ ・ハムエッグ ・肉団子スープ	・ご飯 味噌汁 ・にら卵 ・納豆(ねぎ入り)	・ご飯 餃子スープ ・アスパラバター炒トマト添え (ご飯、ハンバーグ、ポテトサラダ、千切りキャベツ、漬物) ・味噌汁	・ご飯 味噌汁 ・焼きさんま ・ピーマンとかまぼこの煮ひたし ・たらこ	・ご飯 味噌汁 ・ウインナー炒め ・梅干し ・もずく酢	・ご飯 味噌汁 ・サラダ 筋子 トマト ・ちくわとさつま揚げの煮物 ・エリンギ、ピーマン、ウインナーの炒め物	・ご飯 味噌汁 ・鮭の煮付け ・目玉焼き ・ささぎの煮物 梨
昼	・ご飯 味噌汁 ・ハンバーグ 大根おろし ・アスパラとしめじの炒め物 ・カリフラワーのマヨネーズサラダ	・ご飯 中華スープ ・きぬさやの炒め物 ・なす煮 ・コロッケ ・たらあなかけ	・デミハンバーグ弁当 (ご飯、ハンバーグ、ポテトサラダ、千切りキャベツ、漬物) ・味噌汁	・ミートスパゲッティ ・ポテトサラダ ・コンソメスープ	・ご飯 豚汁 ・えびとわかめの酢味噌和え ・ピーマンと鶏肉の炒め物	・ご飯 中華スープ ・エビフライ、ささみフライ ・コロッケ 大根サラダ	・ハヤシライス ・中華スープ ・ポテトサラダ
夕	・ジンギスカン ・おにぎり	・ご飯 味噌汁 ・大根といかの煮付け ・マーボーかぼちゃ ・ミモザサラダ	・ご飯 味噌汁 ・かぼちゃの煮物 ・豚肉ときゃべつの炒め物 ・ラーメンサラダ	・ご飯 味噌汁 ・牛肉コロッケ ・いかときゅうりのサラダ ・ブロッコリーの煮ひたし ・スイカ	・ご飯 味噌汁 ・とうふのあんかけ ・いかの刺身 ・いかゲソのサラダ	・ご飯 カレーそば ・きゅうりとわかめの酢のもの ・さつまいも ・まぐろのやまかけ	・ご飯 味噌汁 ・なすのひき肉はさみ揚げ ・いかの酢味噌和え ・ジンギスカン
	15	16	17	18	19	20	21
朝	・チャーハン 中華スープ ・冷奴 マーボーなす ・味付けのり	・ご飯 味噌汁 ・焼き鮭 煮豆 ・なす焼き	・ご飯 味噌汁 ・おらのねぎ和え ・大根のそぼろ煮 黒豆	・ご飯 味噌汁 ぼっけ ・松前漬け なす煮 ・ピーマンとハムの塩昆布炒め	・ご飯 味噌汁 ・なすとしその味噌炒め ・納豆 じゃがいも、ピーマン、ウインナー炒め	・ご飯 味噌汁 ・オムレツ ・きゅうりとわかめの酢味噌和え ・マーボー春雨	・ご飯 味噌汁 焼き鮭 ・長いもの千切り ・きんぴら
昼	・付けラーメン(トマト、ゆで卵) ・サラダ ・フルーツポンチ	・ご飯 味噌汁 ・餃子 牛肉サラダ ・きのこアスパラの炒め物	・ご飯 きゃべつの麵つゆ煮 ・青梗菜と白ゴマスoup 牛肉コロッケ へびとピーマンと竹の子の中華和え かつおの煮つけ ミニトマト	・ご飯 味噌汁 ・煮物 ・豚肉となすの炒め物 ・玉子サラダ ・スイカ	・ご飯 中華スープ ・肉餃子、納豆餃子 ・もやし、きゅうり、ハムのサラダ ・パイナップル	・ご飯 中華スープ ・エビフライ ・スパゲッティ	・ご飯 味噌汁 ・ロールキャベツ ・かぼちゃのコロッケ ・中華サラダ
夕	・酢鳥 味噌汁 ・いんげんの胡麻和え ・スイカ ・かぼちゃ煮	・ご飯 味噌汁 ・さばの味噌煮 ・もやしのサラダ ・人参と玉子の入り煮	・ご飯 味噌汁 ・ハンバーグ ・スパゲッティ ・つけもの ・きゅうりとわかめの酢のもの	・ご飯 味噌汁 ・えび、じゃがいもマヨネーズ和え ・きのこ豚肉炒め ・モロヘイヤのおひたし	・ご飯 味噌汁 ・きゅうり、トマトのサラダ ・豆腐ハンバーグ ・なす、しめじの炒め物	・ご飯 味噌汁 ・高野豆腐の肉詰め ・もやしとオクラのおひたし ・ごぼうサラダ	・親子丼 味噌汁 ・ほうれん草のおひたし ・いももちのバター焼き
	22	23	24	25	26	27	28
朝	・ご飯 味噌汁 ・かぼちゃの煮つけ ・きゅうりとわかめの酢のもの ・切干大根	・ご飯 味噌汁 ・ハムエッグ ・さんまの蒲焼 ・梅干し ・たくあん	・ご飯 中華スープ ・ナスとピーマンの味噌煮 ・ザーサイ、きゅうり ・焼き魚(めぬき)	・ご飯 味噌汁 ・かぼちゃ、コロッケ ・大根のそぼろ煮 ・サラダ	・ご飯 味噌汁 ・ぼっけの煮物 ・もずく酢 ・玉子焼き	・ご飯 味噌汁 ・さつまいものきんぴら ・大根の玉子とし ・焼き魚(ほっけ)	・ご飯 味噌汁 ・スクランブルエッグ ・きゅうりとなめこの和え物 ・ポテトサラダ
昼	・ご飯 味噌汁 ・えびと野菜炒め ・焼ナス ・ピーマンの肉詰め	・ちらし寿司 ・茶碗蒸し ・お吸い物 ・ケーキ	・ご飯 味噌汁 ・さつま芋と人参のきんぴら ・青梗菜としめじとツナの玉子とじ ・きゃべつときゅうりとトマトのサラダ	・ご飯 味噌汁 ・きんぴらごぼう ・サラダ ・エビフライ	・ご飯 味噌汁 ・ジャーマンポテト ・かまぼこ煮 ・鶏肉、もやし、きゅうりのサラダ	・ご飯 味噌汁 ・餃子のあんかけ ・ほうれん草の胡麻和え	・ご飯 味噌汁 ・かまぼことささぎの煮物 ・ラーメンサラダ ・メンチカツ
夕	家族会花火の夕べ ・焼きそば 焼き鳥 手羽先 ・ジンギスカン いか焼き ・じゃがいも とうきび ・おにぎり メロン おしるこ	・ご飯 味噌汁 ・豆腐と肉とねぎの玉子とじ ・鶏肉の麵つゆ焼き ・もやしのナムル ・ピーマンとかまぼこのジャコ煮	・カレーライス ・味噌汁 ・天ぷら(なす肉合わせ、肉団子、餃子の皮のチーズ巻き)	・ご飯 味噌汁 ・なすの味噌煮 ・さつまいも ・野菜炒め	・ご飯 味噌汁 ・大学芋 ・大根、人参、ちくわの炒め物 ・牛肉コロッケ	・ご飯 味噌汁 ・ポテトサラダ ・シチュー ・もやしとハムのごま油 ・メロン	・ご飯 味噌汁 ・しょうが焼き ・きゃべつの千切り ・さつまいもの煮物
	29	30	31				
朝	・ご飯 味噌汁 ほうれん草のおひたし ニラの卵とじ ・もやしときゅうりの酢のもの ・なすとピーマンと豚肉とねぎの味噌和え	・ご飯 肉団子スープ ・肉じゃが ・さば味噌煮 ・金時豆	・ご飯 味噌汁 ・大根の煮物 ・豆腐の煮物玉子とじ ・かぼちゃのマヨマスタードオニオンサラダ 白菜おひたし				
昼	・ご飯 肉団子スープ ・焼豚とピーマンの玉子とじ ・わかめ酢味噌和え ・スパゲッティサラダ	・ご飯 味噌汁 ・ピーマン、なすの味噌炒め ・牛肉のサラダ ・わかめとしめじの酢のもの	・ご飯 味噌汁 ・サラダ 玉子焼き ・ピーマン、エリンギの炒め物 ・鶏肉のマヨ醤油焼き				
夕	・ご飯 味噌汁 ・大根煮 ・鳥のから揚げ ・ほうれん草のおひたし ・レタス、トマト	・ご飯 味噌汁 ・豚角煮 ・野菜炒め ・ポテトサラダ	・ご飯 味噌汁 ・鮭のホイル焼 ・もやしの和え物 ・サラダ				