

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	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
	1	2	3	4	5	6	
朝	・ご飯 味噌汁 ・オムレツ ・根菜煮物 ・野菜サラダ	・ご飯 味噌汁 ・野菜卵とじ ・たらこ昆布 ・煮豆 ・漬物	・ご飯 味噌汁 ・エビチリ ・鶏肉ハーフ焼き ・ふき煮物 ・ごま豆腐	・ご飯 味噌汁 ・ささぎと豆腐の煮込み ・筋子 煮豆 ・漬物 ・メロン	・ご飯 味噌汁 ・さんま蒲焼 ・煮しめ ・煮豆	・ご飯 味噌汁 ・焼き魚(おいらんかれい) ・野菜炒め	
昼	・ご飯 味噌汁 ・ヒレかつ(キャベツ添え) ・いんげんと天かま煮物 ・フルーツヨーグルト	・天丼 味噌汁 ・グリーンサラダ ・漬物 ・桃	・うな丼 味噌汁 ・大根サラダ	・ご飯 味噌汁 ・肉じゃが ・青菜のツナ和え ・たくあん	・けんちんソーメン ・ポリュームサラダ ・すいか	・ご飯 味噌汁 ・豚肉しょうが焼き ・しゅうまい ・ポテトサラダ	
夕	・ご飯 味噌汁 ・野菜と豆腐煮込み ・にら卵焼き ・フロッピーハンムサラダ ・メロン	・エビピラフ ・ピシソワーズ ・アスパラサラダ	・ご飯 味噌汁 ・煮込みハンバーグ ・野菜炒め ・冷しゃぶサラダ	・ご飯 味噌汁 ・イカの煮付け ・サーモンマリネ ・さつまいも煮付け	・ご飯 味噌汁 ・八宝菜 ・ほうれん草のおひたし ・バナナヨーグルト	・ご飯 味噌汁 ・納豆ぎょうざ ・にらの卵とじ ・なすの煮びたし	
	7	8	9	10	11	12	
朝	・ご飯 味噌汁 ・目玉焼き ・ミックスベジタブルバター ・ソティ ・ゆでウィンナー	・ご飯 味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・冷やっこ ・きゅうり、わかめ、じゃこの酢の物	・ご飯 味噌汁 ・焼き魚(ほっけ) ・卵焼き ・漬物	・ご飯 味噌汁 ・大根と ・卵豆腐 ・焼たらこ	・ご飯 味噌汁 ・切り干し大根 ・きゅうりのサラダ	・ご飯 お吸い物 ・さんまの蒲焼き ・オムレツ(ミートソースかけ) ・トウモロコシ	・ご飯 すいとん ・ウィンナーとピーマンの炒め物 ・漬物 卵豆腐 ・梨
昼	・カレーピラフ ・コンソメスープ ・マカロニサラダ ・すいか	・ご飯 味噌汁 ・和風ハンバーグ ・肉じゃが ・大根サラダ	・ご飯 味噌汁 ・焼き魚(赤魚粕漬け) ・野菜炒め ・冷やっこ ・漬物	・ちらし寿司 ・お吸い物 ・エビ天ぷら ・もずく酢 ・グリーンサラダ	・カレーライス ・コールスロー	・ご飯 味噌汁 ・イカとわかめの酢の物 ・ラーメンサラダ ・ジャガイモの煮物	・夏野菜ラーメン ・こんにゃくの酢味噌和え ・たくわん
夕	・混ぜご飯 ・なめこ汁 ・若鶏唐揚げ ・ほうれん草ごま和え	・ご飯 味噌汁 ・刺身 ・いかと大根の煮物 ・にんにくの芽の炒め者	・ご飯 味噌汁 ・豚肉と大根の煮物 ・カリフラワーサラダ ・ところてん	・親子丼 味噌汁 ・サラダ ・漬物	・ご飯 味噌汁 ・大根とイカの煮物 ・焼き魚(赤魚)	・ピラフ ・すいとん ・トマトサラダ	・ご飯 味噌汁 ・若鶏の唐揚げ ・ところてん
	14	15	16	17	18	19	
朝	・ご飯 味噌汁 ・焼き魚(ほっけ) ・イカとおくらの和え物 ・煮豆	・ご飯 味噌汁 ・卵焼き ・おろし塩辛 ・ほうれん草おひたし ・フルーツヨーグルト	・ご飯 味噌汁 ・大根とイカの煮付け ・酢の物 ・煮豆 たくわん	・ご飯 味噌汁 ・ささぎとちくわの煮物 ・煮豆 ・昆布	・ご飯 味噌汁 ・味噌汁ゆでうずら ・わかめときゅうり酢の物 ・とろろ	・ご飯 味噌汁 ・いり卵 ・ピーマンとウィンナーのケチャップ煮 ・しそ昆布	・フレンチトースト ・コーンポタージュ ・スクランブルエッグ ・野菜サラダ ・オレンジジュース
昼	・ご飯 味噌汁 ・鶏肉の酢豚風 ・水菜サラダ	・三色丼 味噌汁 ・もやしナムル ・すいか	・ご飯 味噌汁 ・麻婆なす ・かぼちゃ煮付け ・ちくわとたくわんの和え物	・ご飯 味噌汁 ・ヒレかつ ・切干し大根煮 ・メロン	・冷し中華 ・すいか	・ご飯 味噌汁 ・エビチリ ・もやしのチャップチェ ・ぶどう	・ご飯 味噌汁 ・野菜炒め ・長いも煮物 ・野菜サラダ ・すいか
夕	・ご飯 味噌汁 ・ポークチャップ ・もやしとピーマンの油炒め ・コールスローサラダ	・ご飯 味噌汁 ・肉じゃが ・にら卵とじ ・梨	・ご飯 味噌汁 ・焼き魚(鮭はらす) ・ぎょうざ ・いんげんアスパラベーコン	・いなり寿司 ・かけそば ・山菜くらげ和え	・具だくさんシチュー ・大根と天ぷら煮付け ・バナナヨーグルト	・ご飯 シチュー ・大根と天かま煮物 ・バナナヨーグルト	・ご飯 味噌汁 ・鶏足の揚ぎょうざ風味 ・まいたけ、ししとう素揚げ ・メロン
	21	22	23	24	25	26	
朝	・ご飯 味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・豆腐のクリーム煮 ・トマト酢の物 ・すいか	・具だくさんおじゃ ・味噌汁 ・煮豆 ・漬物	・ご飯 味噌汁 ・ふるふき大根 ・さつまいもサラダ ・芽かぶ	・ご飯 お吸い物 ・煮豆 ・しらす昆布煮 ・そうはち	・ご飯 味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・ひじき煮物 ・しそ昆布	・豆ご飯 味噌汁 ・厚焼き卵 ・イカとおくらの和え物 ・トマト	・ご飯 味噌汁 ・焼き魚(コチジャン漬さんま) ・大根おろし ・とろろ 煮豆 ・漬物 桃
昼	・チキンライス 味噌汁 ・鶏肉ときゅうりのパンパン ・ささぎとじゃがいもの煮付け	・ご飯 石狩汁 ・シュウマイの玉ねぎ甘酢 ・あんかけ ・さつまいもサラダ ・きゅうりのザーサイ和え	・カレーライス ・水菜ドレッシング和え ・フルーツ缶	・ご飯 味噌汁 ・ジンギスカン ・ところてん ・メロン	・オムライス ・ドレッシングサラダ	・ご飯 味噌汁 ・天ぷら盛り合わせ (サツマイモ、ささぎ、しいたけ) ・春雨ドレッシングサラダ	・味噌汁 いなり寿司 ・とろろそば ・バナナヨーグルト
夕	・ご飯 味噌汁 ・すき焼き ・大根おろし、ちくわ、ピーマンの酢の物 ・漬物	・ご飯 味噌汁 ・かきフライ ・スパゲッティサラダ ・なすの煮びたし	・ご飯 味噌汁 ・がんもどき含め煮 ・かぼちゃ煮付け ・ラーメンサラダ ・すいか	・ご飯 味噌汁 ・ひじきの煮物 ・コロケ ・キャベツ トマト	・ご飯 味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・スパゲッティサラダ ・アスパラのおひたし	・マグロ漬け丼 ・ポテトサラダ ・にしめ	・ご飯 味噌汁 ・カツ、エビフライ ・水菜のドレッシングサラダ
	28	29	30	31			
朝	・ご飯 味噌汁 ・焼き魚(サーモン) ・煮物 ・納豆	・ご飯 味噌汁 ・ささぎ卵とじ ・ピーマン胡麻和え ・カニかま	・ご飯 すまし汁 ・煮昆布 ギョーザ ・煮豆 ・焼シャケ	・ご飯 味噌汁 ・煮豆 うずらの卵 ・大根煮 ・きゅうりちくわ巻			
昼	・ご飯 味噌汁 ・肉じゃが ・ほうれん草おひたし	・ご飯 味噌汁 ・スパゲッティサラダ ・コロケ(トマト、キャベツ添え) ・ジンジャオロース	・ハヤシライス ・コンソメスープ ・野菜ドレッシングサラダ ・バナナ、桃ヨーグルト	・ご飯 味噌汁 ・もやしのナムル ・かぼちゃのそぼろ煮 ・鮭塩焼き			
夕	・ご飯 味噌汁 ・和風ハンバーグ ・ピーマンとじゃこのピリッと炒め ・しいたけ炒り卵	・イカめし 味噌汁 ・赤魚の煮付け ・白菜おひたし	・ご飯 味噌汁 ・鶏から揚げ ・納豆スパゲッティ ・煮物	・ご飯 味噌汁 ・ハンバーグ ・キノコのバター炒め ・小松菜の胡麻和え			