

グループホームアウル登別館 6月 献立表 山ユニット

	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 ・味噌汁 ・オムレツ ・肉じゃが ・小松菜の梅肉和え ・フルーツヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・かぼちゃの煮物 ・アスパラのサラダ ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・さんまの蒲焼 ・きのこソーセージの炒め物 ・アスパラとコーンの卵とじ ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き鮭 ・キュウリ中華クラゲの和え物 ・山菜とさんま蒲焼きの煮物 ・フルーツヨーグルト
昼				・マグロ漬け丼 ・味噌汁 ・春巻 ・野菜サラダ	・カレーそば ・ゆかりご飯 ・きゅうりの酢のもの	・ご飯 ・コンソメスープ ・豚肉とキャベツの味噌炒め ・ぶかしさつま芋 ・水菜サラダ	・スパゲッティ ・スープ ・アスパラサラダ ・桃缶
夕				・カレーライス ・きゅうりの漬物 ・マカロニサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・麻婆なす ・鶏肉の照り焼き ・大根サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・黒がれいの煮付け ・山菜煮物 ・菜の花からし和え ・漬物	・焼き鳥丼 ・味噌汁 ・卵と油揚げの煮物 ・ほうれん草バターソテー
	5	6	7	8	9	10	11
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・ほうれん草のオムレツ(カレーソースかけ) ・水菜とポテトのサラダ ・フルーツヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き鮭 ・水菜と油揚げの煮物 ・きゅうり酢のもの	・ご飯 ・味噌汁 ・卵焼き ・ほうれん草おひたし ・かぼちゃ煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚 ・野菜の卵とじ ・かまぼこ ・ヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・ほうれん草のおひたし ・ブロッコリーと卵のサラダ ・煮豆 ・長いも	・ご飯 ・味噌汁 ・焼きししゃも ・ゆでアスパラ ・漬物	・山かけご飯 ・味噌汁 ・かぶのあんかけ煮 ・さつま芋サラダ ・ほうれん草の胡麻和え ・牛乳
昼	・のり巻き ・いなり寿司 ・吸い物 ・鶏の唐揚げ ・卵焼き	・ご飯 ・味噌汁 ・はんぺんチーズと餃子のフライ ・ほうれん草とびっこ和え ・枝豆	・ご飯 ・味噌汁 ・煮物 ・肉豆腐	・ご飯 ・ビーフシチュー ・大根サラダ ・ぶどう	・中華丼 ・チンゲンサイのスープ ・野菜サラダ	・ご飯 ・ベーコンスープ ・ハンバーグ ・野菜サラダ ・あんみつ	・ご飯 ・シチュー ・きゅうりの酢のもの ・ホワイトアスパラとトマトのサラダ
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・豚ヒレカツ ・冷トマトパスタ添え ・ほうれん草おひたし	・天ぷらそば ・五目飯おにぎり ・イチゴ	・ご飯 ・味噌汁 ・白身魚のしそ巻き ・野菜とイカのニンニク炒め ・ハラス焼き	・親子丼 ・味噌汁 ・三つ葉と椎茸の炒め物 ・菜の花辛し和え	・肉丼 ・鉄砲汁 ・刺身こんにやく ・なすの漬け物	・太巻き寿司 ・味噌汁 ・厚揚げ含め煮 ・茶碗蒸し	・お好み焼き ・やきとり ・りんご
	12	13	14	15	16	17	18
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・揚げぎょうざ ・卵豆腐 ・アスパラベーコンとえのきのバター炒め ・アメリカンチェリー	・ご飯 ・シチュー ・アスパラベーコン ・なすの塩もみ	・ご飯 ・味噌汁 ・卵焼き ・かれいの煮付け ・冷やっこ ・漬け物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き鮭 ・ゆでアスパラ ・ハムエッグ ・刺身こんにやく ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・芋の煮物 ・なすとほうれん草のチーズ炒め ・フルーチェ	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭はらすの煮魚 ・切り干し大根 ・グリーンアスパラサラダ ・トマト	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚 ・竹の子煮物 ・バナナヨーグルト
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・コロケ(トマト添え) ・ラーメンサラダ ・山くらげ中華和え	・ご飯 ・つみれ汁 ・豚肉しょうが焼き(レタス・トマト添え) ・煮豆 ・ゴールドンキウィー	・ラーメン ・バナナヨーグルト	・鰻丼 ・味噌汁 ・ささみの中華サラダ ・キュウリの胡麻和え	・ご飯 ・ニラ玉汁 ・里芋の煮転がし ・えんどう豆のひすい煮 ・かにサラダ	・五目ご飯 ・味噌汁 ・ヒレカツ(キャベツ添え) ・アメリカンチェリー	・かき揚げうどん ・おにぎり ・ほうれん草のおひたし
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉とキャベツの油炒め ・なすの煮びたし ・かぼちゃ煮付け	・ご飯 ・沢煮椀 ・黒がれい煮付け ・大根とイカの煮付け ・きゅうり、ちくわ、わかめの酢のもの ・いちご	・ご飯 ・味噌汁 ・落の煮物 ・カボチャサラダ ・野菜炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・ホッケの塩焼き ・ほうれん草の卵とじ ・肉じゃが	・牛丼 ・餃子スープ ・ピーマンのおひたし ・インゲンの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・ジャガイモとイカの煮物 ・三つ葉のおひたし ・麻婆なす	・お寿司 ・お吸い物
	19	20	21	22	23	24	25
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼きビーフン ・玉子焼き ・シューマイ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(宗八) ・ほうれん草の胡麻和え ・きのこアスパラのソテー ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・納豆 ・目玉焼き ・ほうれん草のおひたし ・フルーツヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・たらの煮付け ・ほうれん草のおひたし ・カリフラワーのサラダ ・ミニトマト	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭はらす焼き ・ところてん ・松前漬	・ご飯 ・卵スープ ・焼魚(にしん) ・みそおでん ・もやしのトビッコ和え	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・ハムとピーマンの炒め物 ・ほうれん草の胡麻和え
昼	・カレーライス ・中華スープ ・水菜のサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・エビチリ ・麻婆春雨 ・キャベツの温サラダ	・鮭わかめご飯 ・冷そうめん ・キャベツの温サラダ	・ビーフストロガノフ ・スープ ・フルーツ	・いなり寿司 ・納豆汁 ・冷し天ぷら丼 ・マカロニサラダ	・オムライス ・スープ ・さつま芋サラダ ・ピーマン肉詰め	・鉄火丼 ・味噌汁 ・ふきのきんぴら ・きゅうりの酢のもの
夕	・ひつまぶし ・お吸い物 ・サラダ	・まぐろ漬丼 ・味噌汁 ・根菜煮物 ・やきとり ・ミニトマト	・うな丼 ・すりみ汁 ・ふきの煮物 ・フルーツ	・炊き込みご飯 ・ギョーザスープ ・まぐろ刺身	・ご飯 ・納豆汁 ・ほっけ焼き ・いかとアスパラのガーリック炒め ・きのこのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ジンギスカン ・キャベツときのこのソテー ・野菜サラダ	・生ちらし寿司 ・味噌汁 ・骨付きソーセージ ・白菜のおひたし
	26	27	28	29	30		
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き鮭 ・厚焼き卵 ・しらす大根 ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・なすと天かまの煮物 ・アスパラとウィンナーのバター炒め ・マカロニサラダ ・みかん	・山かけご飯 ・味噌汁 ・焼魚(糠ほっけ) ・三つ葉としいたけの炒め物 ・ごぼうサラダ ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・ほうれん草の卵とじ ・グリーンアスパラとブロッコリーのサラダ ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(みりん漬カレイ) ・卵焼き ・昆布巻き ・水菜サラダ ・牛乳		
昼	・五目あんかけ丼 ・味噌汁 ・かぼちゃサラダ ・漬物	・いなり寿司 ・すまし汁 ・ほうれん草の胡麻和え ・メロン	・カレーライス ・中華スープ ・サラダ	・豚丼 ・味噌汁 ・大根サラダ ・メロン	・ご飯 ・豚汁 ・にらのおひたし ・バナナヨーグルト		
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(たら粕漬け) ・ささみと水菜のサラダ ・ささぎの煮物	・ご飯 ・てっぼう汁 ・野菜炒め ・にらの卵とじ	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉ソテー ・マッシュポテト ・揚げ出し豆腐	・ご飯 ・味噌汁 ・かぶのひき肉あんかけ ・ゆでホワイトアスパラ、カリフラワー ・きゅうりの酢のもの	・ご飯 ・味噌汁 ・カレイの煮付け ・イカとアスパラ炒め ・ポテトサラダ		