

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
朝					・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・ひじき白和え ・水菜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・納豆 ・コロケ ・ツナサラダ ・わらびおかか和え	・ご飯 ・味噌汁 ・卵焼き ・揚げだし豆腐 ・かぼちゃバターソテー ・きゅうり浅漬
昼					・冷やしラーメン ・ミートボール ・ポテトマカロニサラダ	・カツ丼 ・味噌汁 ・大根とピーマンのおろし 甘酢和え ・メロン	・ミックスカレー ・ささぎスープ ・ケチャップサラダ ・バナナヨーグルト
夕					・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉照り焼き ・イカのネギ和え ・ふき煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(糠さんま) ・かぶら蒸し ・かぶの葉と揚げの甘辛 煮 ・もやしナムル	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉すき焼き風 ・白菜おひたし ・ふき油炒め
	4	5	6	7	8	9	10
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・ソーセージ炒め ・小松菜煮びたし ・豆乳	・ご飯 ・味噌汁 ・大根煮物 ・竹の子ボン酢和え ・サラダ ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・さば味噌煮 ・いもにころがし ・おくらサラダ ・豆乳	・じゃこご飯 ・味噌汁 ・煮込み豆腐 ・目玉焼き ・えのきおろし和え ・煮豆 ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(サーモン) ・ふききんぴら ・長芋サラダ ・豆乳	・ご飯 ・味噌汁 ・スクランブルエッグ ・昆布巻 ・春菊辛し和え	・ご飯 ・味噌汁 ・ピーマン肉豆腐詰め ・卵焼き ・こんにゃく、しみ豆腐煮 ・水菜サラダ
昼	・親子丼 ・味噌汁 ・長いものレタスサラダ ・カニかまとわかめ和え	・ご飯 ・シーフードシチュー ・なすとピーマンの甘辛炒 め ・アスパラサラダ ・イチゴ	・和風きのこスパゲティ ・ほうれん草のスープ ・たけのこ、ちくわ煮物 ・ポテトサラダ	・いなり寿司 ・温ひやむぎ ・野沢菜漬 ・フルーチェ	・ひじきご飯 ・味噌汁 ・なすとピーマンの煮びた し ・春雨とトマトのサラダ ・杏仁豆腐	・カレーライス ・ほうれん草のスープ ・マカロニサラダ ・桃	・カレーうどん ・チャーハン ・春雨サラダ ・たくあん
夕	・海鮮丼 ・味噌汁 ・揚げだし豆腐	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・肉じゃが ・イカ刺し ・きゅうり、しそ漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・豚しょうが焼き(キャベ ツ、ブロッコリー) ・かぼちゃソテー ・ささぎごま和え	・ご飯 ・味噌汁 ・大根とイカの煮物 ・温野菜ボン酢和え ・ラーメンサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(糠さんま) ・肉団子の酢豚風 ・クレソンおひたし ・きのこ三種和え	・ご飯 ・味噌汁 ・エビ、キャベツの塩炒め ・大根、天かま煮物 ・人参、ちくわ和え物 ・きゅうり梅和え	・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚(かれい) ・大根なます ・クレソンソテー
	11	12	13	14	15	16	17
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・きんぴらごぼう ・ほうれん草おひたし	・ご飯 ・味噌汁 ・ゴーヤチャンプルー ・焼きなす ・かぶ煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・ふき煮物 ・春菊和え物 ・ところてん ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ししゃも) ・いんげんごま和え ・イカおくら	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(糠さんま) ・白菜ときのこの酒蒸し ・ほうれん草おひたし ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚(さんま) ・なすしめじのみそ和え ・トマトレタスサラダ ・フルーチェ	・梅ご飯 ・エビすまし汁 ・麻婆なす ・白菜卵とじ ・ほうれん草のなめたけ和 え
昼	・ご飯 ・たら三平汁 ・冷奴 ・大根サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・シーフードあんかけ ・白菜おひたし ・みかんヨーグルト	・ご飯 ・ごまうどん ・焼魚(さば) ・もやしナムル	・ご飯 ・あさり汁 ・なす、ししとう煮びたし ・豚しゃぶサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉と大根の煮物 ・長いもサラダ ・梅冷奴	・ご飯 ・味噌汁 ・にらじゃが ・パリパリぎょうざ ・パイナップルごま和え	・雑穀ご飯 ・中華スープ ・焼魚(赤魚糠漬) ・かぶと鶏団子の煮物 ・めかぶとろろ ・三つ葉おひたし
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚(ほっけ) ・ほたてバター焼 ・冷しゃぶサラダ	・松茸ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(宗八かれい) ・肉入りオムレツ ・三つ葉おひたし	・ご飯 ・スープ ・クラムチャウダー ・温野菜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・みそおでん ・まぐろとおくらの山掛け ・ブロッコリーごまだれ和え	・ご飯 ・味噌汁 ・うなぎ蒲焼 ・肉じゃが ・わかめときゅうりの酢の 物	・ご飯 ・味噌汁 ・甘エビ刺身 ・和風八宝菜 ・長いも、きゅうり、ハムの 酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・かに玉 ・イカと里芋の煮物 ・冷奴
	18	19	20	21	22	23	24
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・キャベツとベーコンの酒 蒸し ・いんげんのしそ和え ・トマト ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚(さば) ・味付うずら卵 ・アスパラベーコン ・きのこサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(梅いわし開) ・たこ酢みそ和え ・卵焼き ・スパゲティーサラダ	・麦入りご飯 ・味噌汁 ・かぶのそぼろあんかけ ・春雨サラダ ・きゅうり漬物 ・牛乳	・五黒米 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・シュウマイ ・牛肉きんぴらごぼう	・ご飯 ・味噌汁 ・ほたてとひじきの煮物 ・にんじんとベーコンのき んぴら ・青汁豆乳 ・ブロッコリー、アスパラ	・ご飯 ・味噌汁 ・イカと大根の煮物 ・ほうれん草おひたし ・納豆 ・野菜サラダ
昼	・炊き込みご飯 ・そうめんおすまし ・焼魚(切身かれい) ・イカ松前漬風 ・アスパラソテー ・トマト	・カレーライス ・ラーメンサラダ ・いちご	・ご飯 ・お吸い物 ・鶏肉となすのケチャップ煮 ・いんげんとわかめのパ ター焼 ・もやしカニかまサラダ	・ご飯 ・クリームシチュー ・豚肉のにんにく辛炒め ・もやしのシーチキン和え ・みかん、ももヨーグルト和 え	・ナポリタンスパゲティー ・トマトスープ ・温キャベツ	・親子丼 ・味噌汁 ・ポテトサラダ ・さくらんぼ	・かしわうどん ・いなり寿司 ・ホッキとわかめの酢の物
夕	・ちらし寿司 ・豚汁	・ご飯 ・味噌汁 ・イカと山菜の和え物 ・ところてん ・白菜あんかけ	・五黒米 ・味噌汁 ・焼魚(たらの黄金焼) ・厚揚げチーズ炒め ・長ネギの卵とじ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(目抜西京漬) ・春巻 ・さつまいも甘露煮 ・キャベツ酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・ぎょうざ ・さつまいも煮物 ・人参と小松菜のナムル	・ご飯 ・味噌汁 ・白身魚となすの揚げびた し ・ちくわのチーズオープン 焼 ・トマト	・ご飯 ・お吸い物 ・豆腐団子のそぼろあん かけ ・あさり酒蒸し ・きゅうりとめがぶのなめ たけ和え ・にら卵とじ
	25	26	27	28	29	30	
朝	・栗ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(目抜西京漬) ・切干大根煮 ・なす、ピーマン挽肉あん ・ホワイトアスパラ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・アスパラウィンナー炒め ・高野豆腐含め煮	・ご飯 ・味噌汁 ・じゃこピーマン ・なめたけおろし ・筋子 ・ほうれん草おひたし ・なす浅漬	・ご飯 ・味噌汁 ・五目豆腐 ・炒り卵(ねぎ、かに入り) ・もやし、ピーマンサラダ ・アスパラ ・いちご	・ご飯 ・味噌汁 ・しそ納豆 ・エビシューマイ ・もやし炒めカレー味 ・じゃこおろしあえ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ししゃも) ・卵焼き ・高野豆腐煮物 ・なめこおろし	
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・イカじゃが ・まぐろ山掛け ・キャベツ、きゅうり、人参 のピクルス	・鶏雑炊 ・にゅうめん ・きゅうりとカニかまの酢の 物	・そば(野菜沢山) ・ミニおにぎり ・酢の物	・ご飯 ・中華スープ ・鶏肉ソテー ・水菜サラダ ・すいか	・シチュー ・果物盛り合わせ	・ご飯 ・味噌汁 ・麻婆なす ・三種ナムル ・桃ヨーグルト	
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉とこんにゃくのみそ 煮 ・ふききんぴら ・にら、しいたけ卵とじ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・山菜煮物 ・ピーマンおかか和え	・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚(さば) ・ラムしゃぶ水菜サラダ ・山菜煮物 ・さつまいも甘露煮	・ご飯 ・味噌汁 ・ヒレかつ卵とじ ・春雨中華サラダ ・焼きなす	・ご飯 ・味噌汁 ・刺身(甘エビ、ホタテ) ・挽肉入りオムレツ ・いんげんと天かま煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・コロケ(キャベツ) ・スパゲティーサラダ ・野菜煮物	