

グループホームアウル登別館 8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	5	6	7
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・キャベツの肉炒め ・水菜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・さばの塩焼 ・ねぎ卵焼き ・山芋酢のもの ・牛乳	・ご飯 ・納豆汁 ・きのこソテー ・里芋煮ころがし ・キャベツ卵とじ ・ヨーグルトのフルーツ和え	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き鮭 ・ささぎの油炒め ・ピーマンおひたし ・玉子サラダ ・バナナ	・ご飯 ・小松菜と麩の味噌汁 ・ささぎの煮物 ・すじこ ・ヨーグルト	・なめたけご飯 ・なすと麩の味噌汁 ・大根煮物 ・ペンネアラビアータ ・煮豆 ・パインヨーグルト ・牛乳	・ご飯 ・えのき茸の味噌汁 ・焼き鮭 ・いんげんの油炒め ・きのこソテー
昼	・鮭わかめご飯 ・小松菜と豆腐の味噌汁 ・和風ハンバーグ ・ささぎの油炒め ・漬物	・焼きそば ・ひと口おにぎり ・トマトスープ ・エビの豆腐炒め ・きゅうりの酢のもの	・カレーライス ・鶏のから揚げ(レタス、トマト添え) ・オニオンライス	・ピザトースト ・ポテトサラダ ・リンゴジュース	・いなり寿司 ・そうめん ・マーボー茄子 ・大根葉炒め	・冷そうめん ・梅しそおにぎり ・そうめん ・ふきの煮物 ・なすのしそ入り砂糖醤油和え ・メロン	・ご飯 ・中華スープ ・鶏肉の酢豚風 ・マカロニサラダ ・メロン
夕	・ご飯 ・スープ ・チンジャオロース ・ほうれん草ごま和え	・ご飯 ・味噌汁 ・イカ刺身 ・大根煮物 ・スイカ漬物	・五目御飯 ・エビ頭味噌汁 ・刺身盛合せ ・焼きナス ・きゅうりの酢のもの	・ご飯 ・かぼちゃ味噌汁 ・山芋煮物 ・きゅうりハムサラダ	・ご飯 ・大根の味噌汁 ・鶏肉トマト煮 ・ふきの油炒め ・茄子のしそ入り醤油和え ・メロン	・梅しそおにぎり ・冷そうめん ・ふきの煮物 ・茄子のしそ入り醤油和え ・メロン	・ご飯 ・味噌汁 ・焼きほっけ ・ほうれん草ごま和え ・漬物 ・パバロア
8	9	10	11	12	13	14	
朝	・ご飯 ・大根の味噌汁 ・焼き鮭 ・餃子 ・まいたけえのきバター炒め ・きゅうりの酢のもの ・パイン	・ご飯 ・豆腐の味噌汁 ・コロケ ・スクランブルエッグ ・野菜炒め ・牛乳	・ご飯 ・玉ねぎの味噌汁 ・鶏肉、茄子、ピーマンの味噌炒め ・じゃがいもベーコン ・ほうれん草のごま和え ・メロン	・ご飯 ・もやしの味噌汁 ・焼き鮭 ・卵焼き ・ピーマンのおひたし ・なめたけしめじ和え	・ご飯 ・大根の味噌汁 ・さつま揚げと人参、しめじの煮物 ・さつまいもサラダ ・きゅうりの酢のもの	・ご飯 ・キャベツの味噌汁 ・スパニッシュオムレツ ・サラダ ・とろろいも ・バナナヨーグルト	・鮭フレークご飯 ・納豆汁 ・なす味噌炒め ・きのこ、なす、ピーマンの炒め物 ・もずく酢
昼	・冷やし中華 ・さつまいも ・茶ぶどう	・ミート茄子スパゲティー ・しめじのスープ ・オニオンライス ・バナナヨーグルト	・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 ・サツマイモ煮物	・ご飯 ・玉ねぎの味噌汁 ・大根のひき肉あんかけ ・ラーメンサラダ ・きのこソテー	・ご飯 ・ラタトゥーユ(ズッキーニ、なす、ピーマン、玉ねぎのトマト煮) ・豚肉ともやし炒め ・ささぎの煮物	・カレーそば ・ささぎ、トマト、レタス、カニ ・かまサラダ ・梨	・ご飯 ・味噌汁 ・なす、しめじ、ピーマン、えのき煮物 ・ラーメンサラダ ・かぼちゃあんかけ
夕	・ひじきの炊きこみご飯 ・もやしの味噌汁 ・ふきとタケノコの煮物 ・小松菜のおひたし	・ご飯 ・じゃが芋とわかめの味噌汁 ・焼きサンマ(大根おろし) ・豚肉しょうが焼き(キャベツ添) ・もやしのナムル	・ご飯 ・わかめの味噌汁 ・マーボー豆腐 ・イカと大根の煮物 ・レタスとカニかまとブロッコリーのサラダ	・ご飯 ・豆腐と揚げの味噌汁 ・エビフライ、オニオンフライ(千切りキャベツ添え) ・さんまのぬか焼き ・ささぎとしその炒め物	・ご飯 ・大根葉の味噌汁 ・大根と鶏肉の煮物 ・焼きなす ・にらの卵とじ	・ご飯 ・豚汁 ・イカ刺身 ・豚肉と白菜のあんかけ煮	・御飯 ・豆腐の味噌汁 ・ささぎの油炒め ・きんぴらごぼう ・きゅうりの酢のもの
15	16	17	18	19	20	21	
朝	・ご飯 ・大根の味噌汁 ・コロケ ・コーンバター ・トマト ・白菜漬物	・ご飯 ・玉ねぎの味噌汁 ・アスパラベーコン ・ピーマンおひたし ・かぼちゃサラダ ・きのこソテー	・ご飯 ・玉ねぎ、卵の味噌汁 ・鶏肉、なす、ピーマンの味噌炒め ・じゃがいもベーコン ・しそ昆布 ・メロン	・ご飯 ・味噌汁 ・さば ・スクランブルエッグ ・ウィンナー ・バナナヨーグルト ・牛乳	・ご飯 ・玉ねぎの味噌汁 ・焼き鮭 ・コロケ ・焼きなす ・モロヘイヤのおひたし ・ミニトマト	・ご飯 ・きのこ汁 ・鮭ハラス焼き ・かに玉 ・ほうれん草のなめたけ合え ・牛乳 ・パインヨーグルト	・ご飯 ・大根、人参の味噌汁 ・ウィンナーポテト炒め ・もやしのごま和え ・きゅうりの酢のもの
昼	・ご飯 ・スープ ・ジンギスカン(野菜付合せ) ・ささぎの油炒め	・チキンライス ・チンゲン菜のスープ ・きゅうりのごまマヨネーズサラダ	・こぶきいも ・小松菜味噌汁 ・マーボー春雨 ・梨	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉のマヨネーズ焼き炒め ・マカロニサラダ ・きゅうりの酢のもの	・いなり寿司 ・わかめとねぎの味噌汁 ・オニオンライスきのこサラダ ・野菜炒め ・梨	・豚丼 ・スープ ・ポテトサラダ	・カレーうどん ・ピーマンのおひたし ・コーンバター
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・さんま煮付け ・マカロニサラダ ・梨	・カレーライス ・ちくわ、ツナ、きゅうり、コーンサラダ	・ご飯 ・もやしの味噌汁 ・ホイコウロウ ・まぐろのづけ ・イカと大根の煮物	・ご飯 ・かぼちゃの味噌汁 ・さんまの蒲焼 ・エビと豆腐の中華風炒め ・りんごと水菜のサラダ	・ハッシュドビーフ ・焼きなす ・かぼちゃサラダ ・トマト	・ご飯 ・キャベツの味噌汁 ・ホッケ(大根おろし) ・もやしときゅうりの中華サラダ ・トマトあえ ・ナスのしそ入り砂糖醤油合え	・ご飯 ・エノキスープ ・イカ焼き ・鶏肉あんかけ
22	23	24	25	26	27	28	
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(大根おろし) ・煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(大根おろし) ・とろろ卵 ・黒豆 ・スイカ	・ご飯 ・玉ねぎの味噌汁 ・コンビーフのピカタ ・しらすの大根おろし和え ・卵焼き	・ご飯 ・納豆汁 ・焼き鮭 ・さといもの煮ころがし ・ニラ卵とじ ・松前漬	・なめたけご飯 ・レタスエビサラダ ・さつまいも煮物 ・フルーツポンチ	・ご飯 ・キャベツの味噌汁 ・すじこ ・なす味噌炒め ・ほうれん草のおひたし	・ご飯 ・玉ねぎの味噌汁 ・目玉焼き ・ポテトサラダ ・きゅうりなめこ ・バナナヨーグルト
昼	・カレーライス ・漬物	・ご飯 ・チンゲン菜の卵スープ ・チンジャオロース ・きゅうりのマヨネーズ和え ・インゲンとしその油炒め	・ご飯 ・スパゲティー ・レタスとオニオンのサラダ ・メロン	・中華あんかけ焼きそば ・卵と玉ねぎのスープ ・ほうれん草のなめたけ和え	・焼きそば ・おにぎり ・中華スープ ・もやしときゅうりのナムル	・カレーそば ・こぶきいも ・きゅうりの酢のもの	・鶏肉のねぎ味噌丼 ・豆腐醤油汁 ・クラゲ
夕	・家族会花火のタベ ・焼きそば ・焼き鳥 ・手羽先 ・ジンギスカン ・イカ焼き ・じゃがいも ・とうきび ・おにぎり ・メロン ・おしるこ	・ご飯 ・豆腐の味噌汁 ・鶏肉と大根の煮物 ・玉ねぎと人参の卵とじ ・きゅうりとえのきのホソ酢和え	・ご飯 ・しいたけスープ ・ハンバーグ ・ポテトサラダ ・もやしのナムル	・ご飯 ・豚汁 ・まぐろのづけ ・ほうれん草のごま和え	・ご飯 ・味噌汁 ・焼きビーフン ・マ・ポ・なす ・かぼちゃの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・さば味噌煮 ・なす大根おろし ・ピーマンのおひたし	・ご飯 ・落葉の味噌汁 ・さんま焼き ・豚肉のねぎ味噌焼き(千切りキャベツ、トマト添え) ・かぼちゃ煮つけ
29	30	31					
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・里芋の煮物 ・ニラの卵とじ ・さつま芋ときゅうりのサラダ	・ご飯 ・肉だんごスープ ・目玉焼き ・焼き豚 ・エリンギバターソテー ・トマト	・ご飯 ・わかめねぎの味噌汁 ・ウィンナー ・スクランブルエッグ ・白菜おひたし ・煮豆 ・昆布佃煮				
昼	・鶏雑炊 ・コロケ ・ほうれん草としめじのバターソテー	・にゅうめん ・ジャーマンポテト ・白菜と豚肉のあんかけ	・中華あんかけ丼 ・きのこスープ ・マリネ ・枝豆				
夕	・ご飯 ・玉ねぎの味噌汁 ・ロールキャベツ ・赤魚のぬか漬焼き ・きゅうりの酢のもの	・まぐろのづけ丼 ・大根と油揚げの味噌汁 ・切干大根 ・ポテトスパサラダ ・きゅうりの酢のもの	・ご飯 ・すり身汁 ・鮭のムニエル(千切りキャベツ添え) ・マカロニ、カニサラダ ・冷奴				