

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	
朝				・御飯 ・お吸物(椎茸ワカメ) ・白菜の中華あんかけ(シーフード えのき) ・もやしとミートボールの炒め物 ・春雨サラダ(キュウリ ハム)	・シャケちりめん御飯 ・味噌汁(玉葱 ワカメ) ・スパニッシュオムレツ ・もやしのしらす和え ・ほうれん草のなめたけ和え ・煮豆	・御飯 ・味噌汁(ナス) ・ニラ入り卵焼き ・キャベツの千切り ・サンマの蒲焼(大根おろし) ・肉団子と玉葱の炒め物	・御飯 ・味噌汁(もやし卵) ・子持ち大根 ・卵焼きのあんかけ ・ソーセイジ ・麻婆春雨	
昼				・五穀御飯 ・冷そうめん(トマト付) ・ジャガイモとウィンナーの炒め物	・牛丼 ・味噌汁(揚げ豆腐) ・煮物(高野豆腐) ・天カマ 人参 大根 椎茸 コンニャク ・ほうれん草となめたけ和え ・麻婆ナス	・五穀米 ・冷しうどん(つゆ キュウリのり) ・大根の煮物(揚げ コンニャク) ・キュウリとナメタケの和え物(ワカメ)	・御飯 ・中華スープ(ニラ卵) ・焼ソバ(豚肉 玉葱 ビーマン 人参) ・人参のキンピラ ・ナスの味噌炒め ・とろてん(キュウリ)	
夕				・御飯 ・味噌汁(キノコ レタス) ・味噌さんま焼 ・ほうれん草の卵とじ ・大根とフキの味噌たれかけ	・御飯 ・味噌汁(フワカメ) ・コロケと竹輪揚げ(レタス付) ・煮物(高野豆腐 人参 竹の子) ・春雨サラダ	・御飯 ・お吸物(水菜) ・ポテトサラダ(さつま芋 リンゴ 人参) ・肉団子のケチャップ煮(ビーマン しめじ) ・照り豆腐(ヒジキ 人参 しめじ 長ネギ)	・御飯 ・味噌汁(キャベツ ワカメ) ・スクランブルエッグ(ビーマン 人参) ・カレイの煮つけ ・キュウリの酢の物(カニカマ) ・メロン	
	5	6	7	8	9	10	11	
朝	・御飯 ・味噌汁(ワカメ 揚げ) ・フキの油炒め ・豚肉と豆腐の卵とじ ・キュウリの酢の物 ・煮豆	・御飯 ・味噌汁(揚げ長ネギ) ・焼き鯖 ・キンピラ(いも) ・肉団子の玉葱炒め ・煮豆 ・昆布の佃煮	・枝豆御飯 ・味噌汁(大根 椎茸) ・フキの煮物 ・肉団子の野菜炒め ・キュウリとワカメの酢の物 ・マンゴープリン	・御飯 ・味噌汁(ジャガイモ 人参) ・焼ホッケ ・ワカメとおふの煮物 ・春雨サラダ(レタス)	・御飯 ・味噌汁(ニラ卵) ・スパニッシュオムレツ ・シャケのバター焼 ・ナスのあげびだし ・フキと天カマの味噌煮	・御飯(納豆) ・味噌汁(玉葱 ワカメ) ・サンマ(大根おろし) ・ささぎと人参の煮物 ・玉葱とウィンナーとビーマン卵チャンブル	・御飯 ・味噌汁(ほうれん草 揚げ) ・サンマの酢漬 ・野菜コロッケ(ゼリー付) ・サラダ(キュウリ ハム シーチキン) ・大根の煮物(青梗菜 フナビー)	・御飯 ・味噌汁(ワカメ おふ) ・タラの甘酢あんかけ ・ビーマンと卵の炒め物 ・水菜のサラダ ・キュウリの中華風和え物
昼	・炒飯(卵 玉葱 ウィナー 人参) ・お吸物(キノコ ネギ) ・キュウリの味噌漬 ・スイカ	・御飯 ・味噌汁 ・カレイの煮つけ ・スパゲティサラダ ・バナナヨーグルト	・カレーライス(シチュー) ・オニオンスープ ・卵とキュウリのサラダ ・煮物(ぜんまい コンニャク 揚げ)	・御飯 ・味噌汁(ワカメ おふ) ・サンマの煮つけ ・里芋の煮物 ・キュウリの酢の物 ・豚肉の生姜焼 ・スイカ	・御飯 ・冷うどん(キュウリ) ・フキとゴマとコンニャクの煮物 ・鶏肉とブナビーの生姜炒め	・御飯 ・味噌汁(ナスネギ) ・焼ソバ ・さつま芋の甘煮 ・中華クラゲの酢の物 ・ナシ	・御飯 ・味噌汁(ほうれん草 揚げ) ・サンマの酢漬 ・野菜コロッケ(ゼリー付) ・サラダ(キュウリ ハム シーチキン) ・大根の煮物(青梗菜 フナビー)	・御飯 ・味噌汁(ほうれん草 揚げ) ・サンマの酢漬 ・野菜コロッケ(ゼリー付) ・サラダ(キュウリ ハム シーチキン) ・大根の煮物(青梗菜 フナビー)
夕	・御飯 ・味噌汁(水菜 ワカメ) ・チンジャオロース(牛肉 竹の子 ビーマン) ・サンマの蒲焼 ・大根おろし ・サラダ(トマト キュウリ シーチキン)	・御飯 ・味噌汁 ・かぼちゃ煮 ・酢豚 ・芋とハムのキンピラ	・御飯 ・そうめん汁 ・キュウリの漬物 ・フキと天カマの味噌煮 ・メンチカツ ・メロン ナシ ・水菜のサラダ	・御飯 ・味噌汁(ワカメ 大根) ・フキと天カマの煮物 ・刺身やまかけ ・ラーメンサラダ	・御飯 ・お吸物(水菜 椎茸) ・豚肉の生姜焼 ・卵焼き(ニラ) ・かぼちゃの煮物	・御飯 ・味噌汁(ナス 椎茸) ・豚肉の生姜焼 ・フキの煮物 ・豆腐サラダ ・マンゴープリン	・御飯 ・味噌汁(ほうれん草 揚げ) ・サンマの酢漬 ・野菜コロッケ(ゼリー付) ・サラダ(キュウリ ハム シーチキン) ・大根の煮物(青梗菜 フナビー)	・御飯 ・味噌汁(ほうれん草 揚げ) ・サンマの酢漬 ・野菜コロッケ(ゼリー付) ・サラダ(キュウリ ハム シーチキン) ・大根の煮物(青梗菜 フナビー)
	12	13	14	15	16	17	18	
朝	・御飯 ・お吸物(ワカメ おふ) ・和風天津(人参) ・水菜と豚肉の酒蒸し(白菜) ・キュウリのなめたけ和え(ワカメ トマト)	・御飯 ・味噌汁 ・野菜炒め ・コンニャクの子和え ・煮物(高野豆腐 鶏肉 大根 人参 天カマ)	・御飯 ・味噌汁(ワカメ おふ) ・鯖 ・スクランブルエッグ ・肉団子の玉葱和え ・たらこ ・昆布の佃煮 ・サラダ(水菜 トマト ハム シーチキン)	・御飯 ・味噌汁(ワカメ おふ) ・鯖の味噌煮 ・ウィンナー炒め(塩昆布入り) ・麻婆ナス ・里芋の煮物(ナルト)	・御飯 ・味噌汁(きぬさや卵) ・赤魚の煮つけ ・さつまいも ・ミニマトレタス ・野菜炒め	・御飯 ・お吸物(ワカメ おふ 長ネギ) ・鶏肉と長ネギのニンニク炒め ・大根と天カマの煮物 ・豆腐の昆布佃煮和え ・タコわさび	・御飯 ・味噌汁(ワカメ おふ 長ネギ) ・鶏肉と長ネギのニンニク炒め ・大根と天カマの煮物 ・豆腐の昆布佃煮和え ・タコわさび	・御飯 ・味噌汁(ワカメ 長ネギ) ・焼鮭 ・タマゴ焼 ・ほうれん草のソテー ・山芋のとろろ ・キュウリの漬物
昼	・ちらし寿司 ・そうめん(のり 卵) ・ナスのあんかけ ・サラダ(カニカマ キュウリ)	・中華丼 ・とろろそば ・キュウリの子と和え ・中華スープ(竹輪 卵)	・オムライス ・ワカメスープ ・イカの酢味噌和え ・キンピラゴボウ ・桃	・しらす御飯 ・冷山かけそうめん(山菜 のりとろろ) ・天カマとささぎ煮つけ ・キュウリとオホーツク酢の物	・御飯 ・味噌汁(きのこ 人参) ・メンチカツ ・サラダ(水菜 レタス トマト) ・かぼちゃ煮	・炒飯(人参 玉葱 豚肉) ・お吸物(長ネギ 豆腐) ・さつま芋の煮物 ・サラダ(キュウリ カニカマ)	・御飯 ・中華スープ(長ネギ 青梗菜) ・酢豚(人参) ・春雨サラダ ・ナシ	・御飯 ・味噌汁(ワカメ 長ネギ) ・焼鮭 ・タマゴ焼 ・ほうれん草のソテー ・山芋のとろろ ・キュウリの漬物
夕	・御飯 ・味噌汁(ナス) ・肉団子の炒め物(ビーマン 玉葱) ・サラダ(キャベツ ハム カニカマ) ・煮物(鶏肉 大根 人参 天カマ 高野豆腐) ・焼鮭	・御飯 ・味噌汁 ・サラダ(キュウリ きくらげ) ・赤魚の煮つけ ・野菜炒め(豚肉 長ネギ 玉葱 ナス 青梗菜)	・御飯 ・味噌汁(ニラ卵) ・豚肉とニラの炒め物 ・酢の物(キュウリ ワカメ カニカマ) ・フルーツヨーグルト(リンゴ パナナ)	・御飯 ・シチュー ・鯖の味噌煮(大根おろし) ・大根のそぼろ煮 ・キュウリの酢の物(しらす)	・御飯 ・味噌汁(ほうれん草) ・おいらん(焼) ・すき焼き(豚肉 しらす しめじ 玉葱 白菜) ・酢の物(キュウリ ハム) ・トマト	・御飯 ・豚汁 ・あんかけ豆腐 ・ケチャップ煮込み(鶏肉 玉葱 きのこと) ・ビーマンと天カマの炒め物(キュウリの漬物 ミニマトレタス)	・御飯 ・味噌汁(人参 椎茸) ・揚げ出し豆腐の野菜あん ・なすしぎ ・麻婆春雨	・御飯 ・味噌汁(人参 椎茸) ・揚げ出し豆腐の野菜あん ・なすしぎ ・麻婆春雨
	19	20	21	22	23	24	25	
朝	・御飯 ・味噌汁(ワカメ おふ) ・焼き鯖 ・竹輪(ニラ 玉葱) ・サラダ(玉葱和え) ・厚焼き卵 ・しらすの大根和え	・御飯 ・味噌汁(しめじ 大根 卵) ・豆腐サラダ(ワカメ キュウリ) ・煮物(さやいんげん さつま揚げ 大根) ・キャベツとハムの炒め物(しめじ 人参)	・御飯 ・中華スープ(キャベツ 人参 コーン ベーコン) ・シャケのバター焼 ・チーズ入りハム ・ナスとビーマンの味噌炒め	・御飯 ・お吸物(ワカメ 揚げ) ・シウマイの中華あんかけ(玉葱 しめじ ビーマン) ・豆腐のなめたけ和え(ワカメ) ・タコわさび	・御飯 ・味噌汁(ワカメ) ・納豆 ・野菜炒め(ソーセイジ 玉葱 キノコ もやし) ・鯖の味噌煮 ・大根おろし	・御飯 ・味噌汁(椎茸ネギ) ・ナスとソーセイジの炒め物 ・山菜の煮物 ・佃煮 ・たらこ ・フルーチェ	・御飯 ・味噌汁(ワカメ おふ) ・ニラとソーセイジの炒め物 ・納豆 ・豆腐のなめたけ和え ・ツナと水菜の梅和え	・御飯 ・お吸物(ワカメ おふ ねぎ) ・竹の子と天カマの煮物 ・納豆 ・豆腐のなめたけ和え ・ツナと水菜の梅和え
昼	・御飯 ・味噌汁(なめこ) ・もやしとニラの卵炒め ・焼肉(玉葱 ビーマン) ・さつま芋 ささぎの煮物 ・キュウリのサラダ(シーチキン ハム)	・きのこ御飯 ・味噌汁(ワカメ) ・煮込みハンバーグ ・大根の煮物 ・メロン	・カレーライス(シチュー) ・おでん(大根 天カマ こんにゃく さつま芋) ・お吸物(ネギ 水菜 きのこと)	・御飯 ・豚汁(大根 いも 生姜 豆腐 豚肉) ・とろてん(キュウリ カニカマ) ・野菜炒め(キャベツ 豚肉 玉葱) ・トマト	・巻寿司(うなぎ 卵 紅しょうが) ・いなり寿司 ・お吸物(おふ 生椎茸) ・鶏の唐揚げ ・ポテトサラダ ・リンゴ ・酢の物(キュウリ カニカマ 中華クラ)	・御飯 ・スープ(レタス 椎茸 ベーコン じゃがもち) ・鶏肉と野菜の煮物 ・コロケ ・トマト ・長芋と水菜とカニカマのサラダ	・御飯 ・味噌汁(ニラ卵) ・麻婆ナス(ナス ビーマン 長ネギ) ・ハラスのかす漬 ・大根おろし ・フルーツヨーグルト(みかん バナナ) ・芋のキンピラ	・御飯 ・味噌汁(ワカメ おふ) ・ニラとソーセイジの炒め物 ・納豆 ・豆腐のなめたけ和え ・ツナと水菜の梅和え
夕	・まぐろ漬丼 ・味噌汁 ・ラーメンサラダ ・肉じゃが	・御飯 ・味噌汁(ワカメ) ・ホッケ ・キャベツと油揚げの煮物 ・ところ天 ・ポテトサラダ	・御飯 ・三平汁(シャケ 大根 ねぎ) ・天ぷら(ナス ビーマン 竹輪 玉葱) ・大根と天カマとナルトの煮物 ・しそ味噌 ・梨	・御飯 ・豚汁(大根 いも 生姜 豆腐 豚肉) ・とろてん(キュウリ カニカマ) ・野菜炒め(キャベツ 豚肉 玉葱) ・トマト	・五穀米 ・肉じゃが(豚肉 インゲン ジャガイモ さつま芋 玉葱 人参) ・キンキのかす漬 ・ニラの卵とじ ・サラダ(もやし キュウリ ハム) ・味噌汁	・御飯 ・味噌汁(ニラ卵) ・麻婆ナス(ナス ビーマン 長ネギ) ・ハラスのかす漬 ・大根おろし ・フルーツヨーグルト(みかん バナナ) ・芋のキンピラ	・御飯 ・味噌汁(ワカメ おふ) ・ニラとソーセイジの炒め物 ・納豆 ・豆腐のなめたけ和え ・ツナと水菜の梅和え	・御飯 ・味噌汁(ワカメ おふ) ・ニラとソーセイジの炒め物 ・納豆 ・豆腐のなめたけ和え ・ツナと水菜の梅和え
	26	27	28	29	30	31		
朝	・御飯 ・味噌汁(ニラ卵) ・ポテトサラダ ・サラダ(キャベツ キュウリ トマト) ・焼鯖 ・タラコ ・タクワン ・チーズサンドはんぺん	・御飯 ・味噌汁(豆腐 ワカメ) ・シウマイ酢豚 ・キノコと春雨の中華煮 ・鯖の味噌煮 ・キュウリの浅漬 ・べったら漬	・御飯 ・味噌汁(玉葱 カニカマ) ・味噌さんまのみぞれ煮 ・キャベツ炒め ・キュウリとワカメのナメコ和え	・御飯 ・味噌汁(ワカメ おふ) ・醤油漬ホッケ ・煮物(大根) ・魚肉ハンバーグの玉葱和え ・フルーツヨーグルト(バナナ リンゴ)	・御飯 ・味噌汁 ・スパニッシュオムレツ ・ナスとナルトの味噌炒め ・ほうれん草のナメタケ和え	・御飯 ・お吸物(ワカメ おふ) ・ミートボールのケチャップ和え(玉葱) ・納豆 ・漬物 ・バナナヨーグルト ・豆腐サラダ(ツナ ワカメ 水菜)	・御飯 ・お吸物(ワカメ おふ) ・ムツみりん焼 ・ラーメンサラダ(ハム キュウリ) ・野菜と唐揚げの炒め物	
昼	・御飯 ・味噌汁(とろろニラ) ・さんまのカレー焼 ・フキの煮物 ・親子丼	・御飯 ・ラーメンサラダ(水菜 トマト 豚肉) ・お吸物(ワカメ おふ) ・和風天津(人参) ・長芋の梅和え	・御飯 ・お吸物(えのき) ・焼肉 ・うどんスパゲティ(玉葱 魚肉ソーセイジ) ・ささぎ 天カマ煮物	・御飯(昆布の佃煮) ・そうめん(のり) ・キュウリと人参ワカメの中華サラダ ・かぼちゃ煮	・御飯 ・味噌汁(豆腐ネギ) ・焼肉(玉葱 もやし) ・大根の煮物(人参 椎茸 天カマ) ・水菜とキュウリのカニカマサラダ	・御飯 ・お吸物(ワカメ おふ) ・ムツみりん焼 ・ラーメンサラダ(ハム キュウリ) ・野菜と唐揚げの炒め物		
夕	・御飯 ・餃子スープ ・煮込みハンバーグ ・イカの酢味噌和え ・キュウリの漬物 ・フキの味噌煮	・御飯 ・団子汁(ネギ キャベツ) ・鯖の塩焼き(キュウリの酢物) ・大根の煮物(油揚げ) ・漬物(たくわん)	・御飯 ・味噌汁(ワカメ おふ) ・赤魚の煮つけ ・煮物(豚肉 鶏肉 人参 インゲン いも) ・フルーツポンチ(マンゴー パイン) ・炒め物(ナス しめじ)	・御飯 ・味噌汁(ワカメ卵) ・冷しゃぶサラダ ・インゲンのゴマ和え ・大根と鶏挽肉のコンソメ煮	・御飯 ・そうめん汁(ネギ) ・ホッケ ・肉じゃが(人参 玉葱) ・大根おろしのナメタケ和え ・春雨サラダ(ハム キュウリ)			