

グループホームアウル登別館 6月 献立表 海ユニット

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝	・ご飯・味噌汁 ・切干大根の煮物 ・肉豆腐風煮物 ・酢の物	・ご飯・お吸い物 ・焼き魚(鮭) ・ハムサラダ ・麻婆春雨	・ご飯・味噌汁 ・だし巻き玉子 ・昆布の佃煮 ・チキンナゲット ・大根と鳥肉の煮物	・ご飯・味噌汁 ・にら玉 ・大根の煮物 ・きんぴらごぼう ・生珍味	・ご飯・すいとん ・納豆・昆布の佃煮 ・ちりめん入り卵焼き ・ほうれん草のお浸し ・キウイフルーツ	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(ほっけ) ・茄子の味噌炒め ・筑前煮	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(鮭)・しそ昆布 ・じゃこの煮物 ・ミニハンバーグチーズ ・アスパラのソテー
昼	・カレーライス・味噌汁 ・きゅうりと水菜のサラダ ・はんぺんの酢の物	・野菜うどん ・茄子の煮びたし	・ご飯・味噌汁 ・しょうが焼き ・白菜のお浸し ・もずく酢	・稲荷・お吸い物 ・水菜のさっぱりサラダ ・玉子焼き ・フルーツゼリー	・ご飯・味噌汁 ・ハンバーグ ・キャベツとトマトのサラダ ・オレンジ ・小松菜のお浸し	・ご飯・味噌汁 ・じゃがいものきんぴら ・きゅうりとしその和え物 ・豆腐の白和え	・ご飯・三平汁 ・野菜ミートボールあんかけ ・ふきの煮物 ・きゅうりの酢の物
夕	・天ぷらそば ・マカロニサラダ	・ご飯・味噌汁 ・刺身 ・餃子の玉子焼き ・酢の物 ・大根といり肉の煮物	・ご飯・味噌汁 ・真かれの煮付け ・人参のきんぴら ・山芋の煮付け	・ご飯・中華スープ ・ジンギスカン ・春雨のサラダ ・山芋の煮付け	・ご飯・味噌汁 ・鯖の味噌煮 ・山菜の煮物 ・バナナヨーグルト	・親子丼・味噌汁 ・ラーメンサラダ	・ご飯・お吸い物 ・ほうれん草と天かまの煮物 ・大根おろしのしらす和え
朝	・フレンチトースト ・コンソメスープ ・チーズ・野菜炒め ・バナナヨーグルト	・ご飯・お吸い物 ・きゃべつと加工の中華炒め ・大根の煮物 ・長芋のたらこ和え	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・納豆・目玉焼き ・バナナヨーグルト	・梅ちりめんご飯 ・レタススープ ・豆腐ソテー ・照り焼きチキン ・ふきの煮物	・ご飯・すりみ汁 ・まぐろの山かけ ・あんかけ玉子 ・アスパラのサラダ	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(鮭)・ヨーグルト ・里芋とちくわの煮物 ・チーズハム 野菜サラダ ・肉団子と小松菜の炒め物	・ご飯・味噌汁 ・ふきと竹の子の煮物 ・茄子の炒め物 ・ほうれん草のお浸し ・なめこと春雨のゆず風味和え
昼	・ご飯・わかめ汁 ・いか納豆 ・ふきと豚ちんみの炒め物 ・じゃがいもの煮物	・ご飯・味噌汁 ・煮込みハンバーグ ・玉子巾着 ・イカサラダ	・筍ご飯・味噌汁 ・きんぴらご飯 ・肉のチーズ巻き ・鮭の唐揚げの大根おろし ・なめこ入りかけ	・ご飯・味噌汁 ・鶏肉の野菜あんかけ ・茄子の煮物 ・ポテトサラダ	・わかめご飯 ・冷やしそめん ・イカと小松菜の煮物	・カレーライス ・野菜スープ ・アスパラとキノコの炒め物 ・こなご白滝の煮物	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・スクランブルエッグ ・レタスサラダ ・高野豆腐の煮物
夕	・うな井・味噌汁 ・はたての刺身 ・かぶときゅうりの漬物 ・おから	・ご飯・中華スープ ・かわはぎの煮付け ・茄子と豚肉の味噌炒め ・かぶの漬物	・ご飯・味噌汁 ・おくらじゃこ入り納豆 ・豚肉と玉ねぎの炒め物 ・厚揚げと豆腐の煮物	・とろろけんちんうどん ・赤飯 ・高野豆腐の煮物	・煮込みうどん ・高菜の漬物 ・あんみつ	・ご飯・お吸い物 ・焼き魚(ほっけ) ・ほうれん草の胡麻和え ・卵サラダ ・バナナヨーグルト	・ご飯・味噌汁 ・つみれの野菜あんかけ ・春雨の酢の物 ・大根とがんもどきの煮物
朝	・ご飯・カニつみれ汁 ・魚バーグとほうれん草の炒め物 ・京煮がんとどき ・なめこと春雨のゆず風味和えもの	・ご飯・お吸い物 ・豚肉とニラの中華あんかけ ・人参のきんぴら ・水菜とベーコンのサラダ	・ご飯・味噌汁 ・プリの照り焼き ・マーボー豆腐 ・ホタテ和えもの ・煮豆	・ご飯・お吸い物 ・魚バーグ ・水菜サラダ ・スクランブルエッグ	・ご飯・お吸い物 ・ニら卵 ・水菜の煮物 ・もずく酢	・ご飯・味噌汁 ・手持ちししゃも甘露煮 ・大根の煮物 ・なめことクラゲの酢の物	・雑穀米・味噌汁 ・焼き魚(さわら西京) ・ウィンナーといんげんの塩昆布炒め ・ナスの煮びたし
昼	・ご飯・味噌汁 ・鯖の味噌煮 ・マーボー茄子 ・イカとオクラの和えもの	・ご飯・味噌汁 ・ジゴンスカン ・金時豆 ・ホタテのマヨネーズ和え	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(赤魚味噌) ・ひじきと高野豆腐の煮物 ・さつまいもサラダ	・ご飯・スープ ・豆腐野菜あんかけ ・春雨中華サラダ ・山菜煮物	・ご飯・味噌汁 ・鮭と野菜の味噌バター焼き ・じゃがいもの煮物 ・ひじきサラダ	・ご飯・具たくさん汁 ・さんぎ ・野菜とベーコンの炒め物 ・佃煮	・オムライス・中華スープ ・きのこクラゲの酢の物 ・マカロニサラダ
夕	・ご飯・お吸い物 ・ほうれん草と鶏肉の卵とじ ・わかめときゅうりの酢の物 ・水菜サラダ	・ご飯・すいとん汁 ・焼き魚(サンマぬか漬) ・がんもどきとほうれん草の煮物 ・アスパラの炒め物	・ご飯・味噌汁 ・カニクリームコロッケ ・ホタテ(水菜、トマト添え) ・山菜煮物	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(サバ) ・竹の子と切干大根の煮物 ・漬物	・ご飯・味噌汁 ・鶏肉炒め物 ・青梗菜のあんかけ ・レタスサラダ	・ご飯・スープ ・ツナタラコスパゲティー ・焼き魚(秋刀魚) ・もやしとほうれん草のナムル	・両ユニットで焼肉
朝	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(さわら相) ・竹の子酢味噌和え ・野菜煮物	・ご飯・お吸い物 ・もやしとにらの中華炒め ・キャベツの卵とじ ・なめこのレモン和え	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(塩鯖) ・しゅうまい ・竹の子の味噌和え ・スクランブルエッグ	・ご飯・味噌汁 ・秋刀魚のみぞれ煮 ・ニら卵 ・ソーセージ	・わかめご飯・味噌汁 ・焼き魚(秋刀魚) ・ささぎと人参の煮物 ・キャベツサラダ	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(鯖) ・ひじきの煮物 ・味噌おでん	・ご飯・味噌汁 ・鯖の味噌煮みぞれかけ ・茄子と天かまの炒め物 ・ラーメンサラダ
昼	・親子丼・味噌汁 ・ひじきとナスの煮物 ・野菜炒め	・チャーハン・そめん ・ひき肉とチーズの炒め ・きのこベーコン炒め	・わかめご飯・味噌汁 ・煮込みハンバーグ ・かぶの煮物 ・バナナヨーグルト	・ご飯・味噌ラーメン ・もやしのナムル ・竹の子とふきの辛子味噌和え	・海鮮丼・お吸い物 ・鶏のから揚げ ・水菜とトマトのサラダ ・ひじきの煮物	・ご飯・スープ ・焼きそば ・竹の子の酢味噌和え ・めかぶ	・ご飯・味噌汁 ・ミートボール ・かぶの酢の物 ・里芋といんげん炒め物 ・トマトとじゃがいものサラダ
夕	・ご飯・お吸い物 ・お刺身(はたて、鯉) ・人参と厚揚げの煮物 ・きゅうりのサラダ	・あなご丼・すまし汁 ・トマトときゅうりのマリネ ・漬物 ・バナナヨーグルト	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(ホッケ) ・酢豚・肉豆腐	・ご飯・すまし汁 ・鯖の味噌煮 ・ほうれん草ゴマ和え ・鶏肉と野菜のクリーム煮	・ご飯・味噌汁 ・鯖の味噌煮 ・大根の味噌煮 ・マカロニサラダ	・ご飯・味噌汁 ・ちかの天ぷら ・焼きナス ・ねぎとわかめの酢味噌和え	・ご飯・シチュー ・焼き魚(秋刀魚) ・マーボー春雨 ・漬物
朝	・ご飯・お吸い物 ・シューマイ中華あんかけ ・豆腐と水菜の和えもの ・漬物	・ご飯・味噌汁 ・ミートボール ・スクランブルエッグ ・ふきの煮物					
昼	・ご飯・味噌汁 ・肉と野菜のとろみ炒め ・焼き魚(ホッケ) ・おひたし	・カレーライス ・卵スープ ・メンチカツorコロッケ ・きゅうりのサラダ					
夕	・ご飯・お吸い物 ・ニら卵とじ ・鶏のやわらか煮 ・焼き魚(鯖)	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(めぬぎ粕漬) ・インゲンと人参の煮物 ・大根とマゴロの煮物 ・プロックリーサラダ					