

グループホームアウル登別館 8月 献立表 海ユニット

	金	土	日	月	火	水	木
	1	2	3	4	5	6	7
朝	・ご飯・味噌汁 ハムエッグ 白菜と天かまの煮物 昆布・赤貝の佃煮	・ご飯・味噌汁 焼き魚(サーモン) くらげの和え物 里芋の煮物	・ご飯・お吸い物 餃子の中華あんかけ ふきの油炒め ちくわの酢味噌和え	・ご飯・味噌汁 焼き魚(ほっけ) とろろ・野菜玉子とし コンビーフ炒め 野菜の浅漬け	・ご飯・味噌汁 おろしハンバーグ きゃべつのコールスロー ・茄子の煮びたし べったら漬	・ご飯・味噌汁 とろろ 野菜とミートボールの炒め物 ・スクランブルエッグ ほうれん草のお浸し	・ご飯・お吸い物 鮎の甘露煮 竹の子の煮物 きゅうりの梅肉和え
昼	・雑炊・味噌汁 きゃべつのさつと煮 きゅうりとハムのサラダ ・トマト	・カレーライス ハムと水菜の和風サラダ ・ピーチヨーグルト	・牛丼・味噌汁 きゅうりとわかめの酢の物 ・大根と生姜の味噌漬 ・バナナヨーグルト	・ご飯・味噌汁 ・長芋と天かまの煮物 餃子・中華サラダ	・ご飯・温そば ほっけのフライ ・マトの付け合わせ ふるふき大根	・ラーメン・ミニおにぎり ・カレイの煮付け ・マカロニサラダ ・ジュンサイ	・五目ご飯・お吸い物 かぼちゃのサラダ ・サンマの蒲焼 大根おろし
夕	・塩ラーメン ・長芋の煮物 焼き魚(秋刀魚)	・生ちらしご飯・味噌汁 ほうれん草の卵とし ・長ネギの酢味噌和え ・ちりめんじゃこ	・ご飯・味噌汁 ・サバの味噌煮 肉じゃが ・キャベツの野菜炒め	・ご飯・味噌汁 ・豚肉の生姜焼き 八宝菜 なすの即席漬	・ご飯・味噌汁 ・豚肉の甘辛煮 きゃべつの千切り ポテトサラダ・ぶどう きゅうりの酢の物	・ご飯・お吸い物 焼き魚(いわし) なすの味噌炒め ・ラーメンサラダ・パイン	・ご飯・味噌汁 焼き肉 しらたきたらこ和え わかめの酢の物
8	9	10	11	12	13	14	
朝	・納豆ご飯・味噌汁 ゼンマイ 人参たぶらの煮物 竹の子の酢味噌和え ・イワシの甘露煮・ナン	・ご飯・味噌汁 焼き魚(鮭) 里芋の煮付け 冷奴	・ご飯・味噌汁 大根の味噌煮 ホタテの甘露煮 なます・バナナヨーグルト	・ふりかけご飯・味噌汁 目玉焼き はんぺん大根に煮物 なます	・ご飯・味噌汁 肉団子と芋の炒め物 イカサラダ なます ホタテの甘露煮	・ご飯・味噌汁 焼き豚と卵の炒め物 ほうれん草のお浸し ふきの煮物 しそ味噌	・ご飯・味噌汁 スパゲティ・ハム なます きゅうりのサラダ
昼	・海鮮丼・お吸い物 八宝菜と天かまに煮浸し マカロニサラダ ・スイカ	・カレーライス 中華スープ ・キャベツのコールスロー	・豆ご飯・味噌汁 ・ニラ卵とし いんげんの煮物 焼き魚(さば)	・ご飯・味噌汁 かぼちゃの煮つけ もやしとにらの卵とし 筑前煮 ナシ	・ご飯・味噌汁 はんぺんサンド ざんぎの甘酢あんかけ ひじきの煮物	・親子丼・味噌汁 春菊の胡麻和え	焼きそば・シチュー ミニおにぎり バナナヨーグルト
夕	・煮込みうどん かぼちゃサラダ ・トマトのシュガー漬	・焼きそば・宗八 開きほっけ・豚串 ホタテ・おでん 漬物・海苔巻他	・ご飯・味噌汁 赤魚の煮付け 大根おろし・メロン 春雨とハムの酢の物 しいたけのバター焼き	・ご飯・味噌汁 麻婆茄子 イカ飯 バナナヨーグルト	・ご飯・味噌汁 焼き魚(カレイ) ニラの卵とし おでん・ナン	・ご飯・味噌汁 玉子煮 ラーメンサラダ 焼きウィンナー	・ご飯・味噌汁 サバの味噌煮 じゃが芋の煮物 ミツバのお浸し
15	16	17	18	19	20	21	
朝	・ご飯・お吸い物 ベーコンとほうれん草炒め 大根とツナの煮物 長芋とちくわの梅肉和え	・ご飯・味噌汁 秋刀魚のみぞれ煮 豚肉とカボチャの煮物 サラダ	・ご飯・卵スープ 焼き魚(塩鯖) 野菜と春雨の中華炒め ふきと人参の煮物	・ご飯・味噌汁 豚肉と里芋の味噌煮 大根とこんにゃくのおでん 春菊おひたし	・ご飯・お吸い物 チャーシューと野菜の中華炒め ・ニラ卵・ところてん	・ご飯・味噌汁 焼き魚(鮭) ・シュウマイと野菜のあんかけ ・茄子と天かまの味噌炒め	・ご飯・味噌汁 焼き魚(鯖) ・ハンバーグ 漬物
昼	・ご飯・中華スープ 焼き魚(ほっけ) 大根の煮物 かぼちゃのそぼろ煮	・ご飯・味噌汁 焼き魚(鯖)の醤油漬 ・キャベツと鶏肉の炒め物 天ぷら・漬物	・海苔巻・お吸い物 クリームスパゲッティ	・オムライス・味噌汁 野菜サラダ	・ご飯・味噌汁 ・コロケ ・キャベツとベーコンの炒め物 ・酢の物	かやくご飯・お吸い物 お好み焼き	ゆかりご飯 醤油ラーメン ささぎと高野豆腐の煮しめ
夕	・ご飯・味噌汁 鶏肉の味噌炒め ふきの煮物 ・ラーメンサラダ	・ご飯・豚汁 ソーセージのケチャップ炒め ・ふきと天かまの炒め物 山芋の酢の物	・ご飯・味噌汁 焼き魚(秋刀魚) 人参の卵とし アスパラサラダ	・ご飯・味噌汁 焼き魚(秋刀魚みぞれ) ミックス焼き 湯豆腐・もろきゅう	・半熟卵のせ牛丼 味噌汁 春雨中華サラダ 漬物	・ご飯・ポトフ 切干大根の煮物 じゃこの佃煮 漬物・スイカ	・ご飯・味噌汁 チーズ挟みカツ 酢の物 べったら漬
22	23	24	25	26	27	28	
朝	・ご飯・味噌汁 大根煮物 野菜炒め ・フルーツヨーグルト	・ご飯・味噌汁 肉団子・納豆 ・ニラ卵 きゅうりとカニカマの和えもの	・ご飯・味噌汁 鶏肉唐揚げ甘酢あんかけ ・こぼろと天かま煮物 ・トマトサラダ	・ご飯・味噌汁 肉団子とキノコの炒め物 大根の和風あんかけ 中華クラゲの和えもの なます	・ご飯・味噌汁 照り焼きハンバーグ 水菜サラダ 野菜煮物	・ご飯・味噌汁 煮魚(カレイ) 春雨ともやしの中華炒め ・南瓜の煮物	・ご飯・きのこ汁 焼き魚(鯖) 茄子の煮浸し 卵豆腐・貝佃煮
昼	・ご飯・味噌汁 焼き魚(糖さんま) 茄子揚げ浸し 春雨サラダ	・三色丼・味噌汁 焼き魚(ほっけ) こぼろサラダ	・ご飯・味噌汁 鶏肉唐揚げ甘酢あんかけ ・こぼろと天かま煮物 ・トマトサラダ	うどん・おにぎり ・サラダ	・ご飯・味噌汁 豆腐と秋刀魚つみれ揚げ ・まめとちくわの煮物 ・ソーセージと野菜のチャップ煮	・ご飯・中華スープ 焼き魚(ほっけ) じゃがいもチーズ焼き 野菜サラダ	・カレーライス・味噌汁 白菜揚げ浸し
夕	・ご飯・お吸い物 鶏肉の卵とし 人参さんぴら ほうれん草お浸し	・ご飯・味噌汁 豚肉生姜焼き 湯豆腐・ヨーグルト	・中華丼・味噌汁 じゃがいもの煮物 インゲンの胡麻和え	・ご飯・卵スープ 焼き魚(サーモン) 高野豆腐のから揚げサラダ ・油揚げの巾着煮	・ご飯・味噌汁 焼き魚(鯖) 青梗菜の中華あんかけ ・南瓜サラダ	・鶏マヨ丼・三平汁 ピーマンのじゃこ煮 酢の物	・ご飯・味噌汁 焼き魚(ほっけ) イカと大根の煮物 野菜サラダ
29	30	31					
朝	・ご飯・味噌汁 鶏肉と野菜の炒め物 卵豆腐 酢の物	・ご飯・お吸い物 豚肉とキャベツの卵とし きのこの炒め物 水菜サラダ	・ご飯・味噌汁 焼き魚(鮭) ソーセージと野菜の炒め物 ふきと天かまの味噌煮				
昼	・イカチャーハン・スープ 大根の煮物 焼豚	・枝豆鮭ご飯・味噌汁 豆腐のあんかけ 肉サラダ ほうれん草お浸し	・ご飯・味噌汁 焼き魚(秋刀魚) 野菜炒め 南瓜もち・煮物				
夕	・ご飯・味噌汁 焼き魚(むつみりん漬) キャベツの炒め物 水菜サラダ	・ご飯・味噌汁 ささ身チーズカツ うどんサラダ きゅうり酢の物 ・フルーツヨーグルト	・ご飯・シチュー ・ジンギスカン ・南瓜サラダ				