

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		
朝		・ご飯 ・お吸物 ・野菜のコンソメ煮 ・ピーマンとキノコの卵炒め ・ちくわのサラダ ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・ひじきの煮物 ・ポテトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・肉団子の酢煮 ・秋刀魚のネギ和え ・ツナときゅうりのサラダ ・大根の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・じゃがいもの煮っころがし ・煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・秋刀魚の味噌煮 ・かぶと天かまの煮物 ・南瓜の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・茄子と玉ねぎの卵とじ ・鶏肉と小松菜の煮物 ・バナナヨーグルト	
昼		・ツナと塩昆布の炊き込み ご飯 ・すまし汁 ・揚げシューマイ ・スバゲティーサラダ ・レタスサラダ	・焼うどん ・コンソメス ープ	・マーボー丼 ・味噌汁 ・きゅうりと数の子の酢の 物	・ご飯 ・そうめん ・お刺身(マグロ、エビ、 鯖、ひらめ)	・オムライス ・シューマイのスープ ・さつま芋の塩煮	・ご飯 ・お吸物 ・大根のそぼろあんかけ ・レタスのミモザ風サラダ ・煮豆	
夕		・ご飯 ・味噌汁 ・天ぷら(海老、ピーマン) ・カニカマときゅうりの酢の 物	・ご飯 ・味噌汁 ・カレイの煮付け ・大根の煮物 ・冷奴	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏手羽と大根の煮物 ・サーモンの山かけ ・スイカ	・ご飯 ・味噌汁 ・から揚げのケチャップ煮 ・湯豆腐 ・苺 ・きゅうりと数の子の酢の 物	・ご飯 ・うどん汁 ・ふきとひき肉の卵とじ ・大根と高野豆腐の味噌 煮 ・ほうれん草とカニカマの ポン酢和え	・ご飯 ・卵スープ ・から揚げ甘酢あんかけ ・きのこの和えもの ・茄子のそぼろ炒め	
	7	8	9	10	11	12	13	
朝	・ご飯 ・お吸物 ・茄子の煮びたし ・卵焼き ・煮豆 ・南瓜のそぼろあんかけ	・ご飯 ・味噌汁 ・大根とニラの卵とじ ・豚肉の炒め物 ・レタスとカニカマのサラダ	・ご飯 ・シューマイスフ ・焼魚(鮭) ・さつま芋サラダ ・高野豆腐の味噌煮 ・トマトとツナの和えもの	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鯖) ・高野豆腐の煮物 ・ヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・レタスサラダ ・松前漬け	・ご飯 ・味噌汁 ・ほうれん草のお浸し ・ハム ・松前漬け ・レタスサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏とひじきのつくね ・南瓜煮物 ・卵焼き	
昼	・ご飯 ・うどん ・ほうれん草のお浸し ・長芋の煮物 ・ひき肉とニラの中華炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・ほっけの煮付け ・さつま芋とリンゴの酢煮	・ご飯 ・味噌汁 ・白菜と肉の煮物 ・卵の花 ・きゅうりの酢の物 ・リンゴバナナヨーグルト	・幕の内弁当	・豚丼 ・お吸物 ・ピーマンの塩昆布炒め	・ご飯 ・中華スープ ・肉じゃが ・鮭の酢の物 ・きのこのバター炒め	・ふきの混ぜご飯 ・味噌 汁 ・鶏肉と長芋の煮物 ・ほうれん草の和えもの ・バナナヨーグルト	
夕	・鮭とひじきの炊き込み ご飯 ・味噌汁 ・タラモサ ラダ ・切干大根の煮物 ・ハムとピーマンのデミグ ラスソース和え	・ご飯 ・味噌汁 ・ほっけの煮付け ・天ぷらと天かまの煮びた し ・卵の花 ・イカサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・お刺身3点盛り ・きゅうりの酢の物 ・豆腐の白和え	・カレーライス(目玉焼き 付き) ・スイカ	・ご飯 ・中華スープ ・大根の煮物 ・きゅうりのたらこ和え ・大学芋	・ご飯 ・味噌汁 ・茄子とあげの煮物 ・ふきの煮物 ・マーボー茄子の冷奴 ・南瓜の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・大根の味噌おでん ・茄子の煮びたし ・カレイの煮付け	
	14	15	16	17	18	19	20	
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚 ・大根とキャベツの煮物 ・きのこピーマンの卵とじ	・ご飯 ・味噌汁 ・はんぺんのバター焼き ・ふきと天かまの煮物 ・焼魚(鮭)	・ご飯 ・味噌汁 ・筑前煮 ・マカロニサラダ ・ヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・茄子とピーマンの味噌炒 め ・竹の子の煮物 ・ベーコンエッグ	・ご飯 ・味噌汁 ・はんぺんとツナの卵とじ ・きゅうりとちくわのタラ マヨ和え ・チキンバー グ ・伊予かんと苺のヨーグル ト和え	・ご飯 ・醤油汁 ・茄子とあげの炒め物 ・納豆 ・おから	・ご飯 ・味噌汁 ・大根と鶏肉の和風あん かけ ・人参のきんぴら ・きゅうりの梅和え	
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・ハンバーグ ・きのこ大根おろしの酢 の物 ・ナポリタン	・ラーメン ・きのこクラゲの酢の物 ・スイカ	・ホタテバター混ぜご飯 ・味噌汁 ・イカと大根の煮物 ・ツナときゅうりの和えもの ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・あんかけ焼きそば ・はんぺんとふきの煮物 ・鮭の甘酢あんかけ	・ご飯 ・はんぺんスープ ・鮭のムニエル ・ポテトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・マカロニスラダ ・伊予かん	・ご飯 ・味噌汁 ・海老フライ(キャベツ、ト マト添え) ・シューマイ ・竹の子とふきの煮物	
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏手羽と大根の煮物 ・湯豆腐	・ご飯 ・卵スープ ・真カレイの煮付け ・茄子の味噌炒め ・アスパラとトマトのマヨサ ラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・鯖の味噌煮 ・長芋の和えもの	・ご飯 ・レタススープ ・シューマイの中華あんか け ・ほっけのバターチーズ焼 き ・かぶの煮物	・マグロ漬け丼 ・味噌汁 ・鶏肉と茄子とピーマンの 煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけみりん漬け) ・大根とウィンナーの煮物 ・レタスサラダ	・ご飯 ・わかめスープ ・肉じゃが ・シーフードの卵とじ ・冷奴	
	21	22	23	24	25	26	27	
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・大根の煮物 ・焼き魚(鯖) ・松前漬け ・バナナ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・肉じゃが ・きゅうりの酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・白菜と油揚げの煮びたし ・ソーセージ入り厚焼き卵 ・煮豆 ・ミニメンチカツ	・ご飯 ・味噌汁 ・ほうれん草のお浸し ・ハムとホッキのサラダ ・ゴマ豆腐	・ご飯 ・お吸物 ・焼き魚(サバ) ・ソーセージと卵の炒め物 ・ほっきのマヨネーズ和え ・卵豆腐	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・いんげんのおかか和え ・アスパラサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・サバの味噌煮 ・大根の煮物 ・卵豆腐 ・フルーチェ	
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・焼きビーフン ・ほうれん草の胡麻和え ・キャベツの煮びたし	・いなり寿司 ・焼きそば ・だし巻き卵 ・アスパラの塩煮 ・肉団子	・ご飯 ・味噌汁 ・ハンバーグの赤ワイン煮 ・切干大根 ・長芋ときゅうりの和え物	・ご飯 ・味噌汁 ・シーフードシチュー ・サイコロステーキ ・レタスサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・海老チリ ・シューマイ ・ポテトサラダ	・生寿司 ・茶碗蒸し ・そば ・天ぷら	・ご飯 ・お吸物 ・ソーセージと野菜の炒め物 ・ふきと鯖の煮物 ・茄子のみぞれ煮	
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・サンマの煮付け ・ラーメンサラダ ・白菜のお浸し ・マグロの山かけ	・ご飯 ・味噌汁 ・むつみりん焼き ・野菜天ぷら ・白菜の煮びたし	・ご飯 ・味噌汁 ・カレイの煮付け ・白和え ・卵豆腐	・ご飯 ・コンソメスープ ・野菜の味噌煮 ・焼き魚(ししゃも) ・もやしの炒め物 ・きゅうりとトマトの醤油漬け	・牛丼 ・味噌汁 ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・うなぎ ・中華風冷奴 ・プロッコリーの中華あん ・バナナ苺ソースかけ	・ご飯 ・味噌汁 ・さわらの塩焼き ・ポテトサラダ ・さつま芋の胡麻入り	
	28	29	30					
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・銀カレイのみりん漬け ・アスパラの炒め物 ・ニラ玉 ・梅干し	・ご飯 ・味噌汁 ・切干大根 ・白菜の味噌漬け ・コロッケ	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・レタスサラダ ・ポテトサラダ					
昼	・ソーメン ・ポテトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・イカと大根の煮物 ・マカロニサラダ ・かまぼこの昆布巻き	・ご飯 ・三平汁 ・おろしハンバーグ ・かぶのサラダ					
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・豆腐と豚肉の卵とじ ・ピーマンの昆布和え ・トマトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・茄子の味噌炒め ・ごぼうのマヨ和え ・キャベツのコールスロー	・ご飯 ・うどん汁 ・海老チリ ・マカロニサラダ ・レタスのサラダ					