

グループホームアウル登別館 平成25年6月 献立表 海ユニット

	日	月	火	水	木	金	土
							1
朝							ご飯・味噌汁 目玉焼き ポイル野菜のウインナー 添え こふきいも
昼							ご飯・味噌汁 鮭のきのこあんかけ チキンナゲット コロケ 水菜と秋刀魚の蒲焼和え
夕							ご飯・味噌汁 手作りハンバーグ 刺身の盛り合わせ 蕪の煮物 独活の酢味噌和え
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ご飯・味噌汁 赤魚西京焼き 長芋の酢の物 白和え 烏賊の塩から	ご飯・味噌汁 塩ホッケ焼き ソーセージともやしの炒め 物 肉じゃが	ご飯・味噌汁 汐鱈 ジャーマンポテト ニラとキャベツの味噌炒め	鮭ご飯・味噌汁 冷奴 白菜のお浸し 煮豆・漬物 シシモ焼き	ご飯・味噌汁 塩サバ 塩コンブ きんぴらごぼう ミックスフルーツ	ご飯・味噌汁 卵豆腐 筑前煮 温野菜 漬物	ご飯・味噌汁 糠秋刀魚 ソーセージ入り卵焼き 山菜煮物 野菜サラダ
昼	カレーライス コンソメスープ 野菜サラダ みかん	チャーハン・シチュー きゅうりの漬物 タコさんウインナー ラーメンサラダ	生寿司 お吸物 茶碗蒸し	カツカレー 味噌汁 とろてん スイカ	ご飯・味噌汁 蕪の白身詰蒸し ほうれん草サラダ ブロッコリー卵ディップ添え	鶏の三色丼 ミニそば こふきいも リンゴ	冷やしラーメン 中華スープ スイカ もやし炒め
夕	ご飯・味噌汁 お好み焼き きゅうりの浅漬け 舞茸のハーブ炒め	ご飯・味噌汁 トンカツ卵とじ シーフードマリネ 漬物	ご飯・味噌汁 牛サイコロステーキ 野菜サラダ ポテトフライ	ご飯・味噌汁 刺身盛り合わせ 豚の冷シャブ きゅうりの酢の物	ご飯・味噌汁 卵焼き 揚げだし豆腐 ポークソテー	ご飯・味噌汁 かすべの煮付 水菜のお浸し 中華ポテト	ご飯・水餃子のスープ 春雨中華サラダ ホッケみりん焼き リンゴ&キウイ
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯・味噌汁 春菊卵とじ タラの唐揚げ甘酢あんか け 大根サラダ	ご飯・味噌汁 銀カレイの味噌煮 麻婆春雨 ほうれん草お浸し	ご飯・味噌汁 焼き餃子 ナムル 中華肉団子	ご飯・味噌汁 鱈のチーズムニエル 白滝と人参のキンピラ 野菜サラダ	ご飯・味噌汁 シシモ焼き きゅうり浅漬け ピーマンとハムの炒め物 かぼちゃの煮物	ご飯・味噌汁 糠秋刀魚 フルーツヨーグルト 蕪の煮物	ご飯・味噌汁 ハムエッグ ウインナーとピーマン炒め 物 水菜となめ草の和え物
昼	とろろソーメン 紫蘇ご飯 鶏の竜田揚げ 厚揚げと人参の味噌煮	ピラフ ポトフ チキンカツのトマトソース フルーチェ	寿司弁当 茶碗蒸し	キムチチャーハン ワカメスープ 大根と天かまと高野豆腐 煮 バンバンジー サツマイモ蜜煮	ご飯・味噌汁 チーズハンバーグ めかぶとカニカマの和え 物 煮豆	オムライス・卵スープ 茸のおろし和え ほうれん草白和え 焼きそば	牛丼・お吸物 漬物 小松菜の煮びたし
夕	ご飯・味噌汁 揚げだし茄子 豚ロース味噌焼き 肉じゃが コールスロー	ご飯・味噌汁 パリパリポテト ミニそば 野菜サラダ	ご飯・カジカ汁 ジャガバター いんげん胡麻和え 豚角煮	ご飯・味噌汁 ヒレカツのみぞれ煮 海老とブロッコリーのマリ ネ そばサラダ	ご飯・味噌汁 ブリ塩焼き 骨付きチキン ほうれん草お浸し がんもどきの煮物	ご飯・味噌汁 かすべ煮付 キムチチゲ 野菜サラダ	ご飯・味噌汁 バンバンジー 紅生姜卵焼き きんぴらごぼう
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ご飯・クラムチャウダー アスパラとウインナー炒め 物 ベーコンポテト 銀鮭の味噌付け	ご飯・味噌汁 かすべ煮付 ほうれん草ベーコン炒め スクランブルエッグ 煮豆	ご飯・味噌汁 サバの味噌煮 蕪の煮物 海藻サラダ	ご飯・味噌汁 塩紅焼き 目玉焼き フルーチェ	ご飯・味噌汁 塩ホッケ焼き 卵焼き 鶏肉と玉ねぎの炒め物 きゅうりと天かま酢の物	ご飯・味噌汁 ジャーマンポテト 鱈の味噌煮 さつま揚げの玉子とじ	ご飯・味噌汁 ホッケのみりん焼き 卵豆腐 野菜サラダ
昼	ご飯・お吸物 バーベキュー肉・魚の炭 火焼 野菜サラダ	豚丼・そうめん汁 マカロニサラダ キウイ&パイナップル	チキンライス コーンポタージュ スモークサーモン ハムとレタスのサラダ	親子丼・味噌汁 ラーメンサラダ 漬物 スイカ	ご飯・お吸物 トンカツ 野菜サラダ・ゆで卵 子持ちカレイ煮付	ご飯・味噌汁 さんまのから揚げ 野菜サラダ カボチャの煮付け	ミートスパゲティ 煮しめ リンゴフルーチェ
夕	ご飯・お吸物 宗八の煮付 若鳥味噌焼き きゅうりと昆布のサラダ	山菜ごはん・味噌汁 天ぶら盛り合わせ いんげんの味噌炒め 山芋短冊	ご飯・味噌汁 肉じゃが さんまの煮付 アスパラとトマトのサラダ	ご飯・お吸物 鶏の照り焼き 焼き餃子 野菜サラダ	ご飯・味噌汁 独活酢味噌和え メサバ すき焼き	ご飯・味噌汁 肉じゃが 鶏肉ケチャップ煮 赤魚焼き	ご飯・味噌汁 鶏肉のみぞれ煮 春雨サラダ 里芋の甘煮
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ご飯・味噌汁 ハムエッグ焼 ウインナーとピーマンのケ チャップ炒め ほうれん草のおひたし	ご飯・味噌汁 レタスの肉巻き 大根の煮物 サラダ	ご飯・野菜スープ 鮭塩焼き 麻婆春雨	ご飯・味噌汁 かすべの煮付け アスパラベーコン炒め 煮豆 漬物	ご飯・味噌汁 いり卵のきのこあんかけ ほうれん草とベーコンのバ ター炒め 肉団子 フルーチェ	ご飯・味噌汁 焼き鮭 卵焼き 水餃子 煮豆	ご飯・味噌汁 アスパラと豚肉の炒め物 小松菜と天かまの和え物 メ鯖ワカメ添え
昼	しそごはん・中華スープ あんかけ焼きそば 白桃	ご飯・ギョーザのスープ レモンチキン ピリ辛チキン うどんサラダ	ご飯・味噌汁 ブリのみりん焼 カニサラダ かぼちゃのソテー つぼ漬	海鮮ちらし すまし汁 鶏のフライ さつま揚げの煮物	細巻き ミニ蕎麦 メサバ 茄子の揚げ浸し	ご飯・味噌汁 豚肉生姜焼 キャベツチーズサラダ 筑前煮	ご飯・味噌汁 サイコロステーキ ポテトサラダ ふきと独活の煮物
夕	ご飯・味噌汁 カレイの煮付け ふきと天かまの煮物 水菜のサラダ	中華丼・中華スープ ホッケ焼 サラダ 漬物	ご飯・味噌汁 ししゃもフライ サラダ きんぴらごぼう 焼き肉 あげだし豆腐あんかけ	ご飯・味噌汁 カレイの唐揚げ 切り干し大根 きゅうりとハムのサラダ	ご飯・味噌汁 あんかけからあげ かぶの煮物 マリネサラダ	ご飯・味噌汁 カレイの煮付 水菜の煮浸し 卵のキャベツサラダ	ご飯・中華スープ 豚すき焼き ジャーマンポテト ラーメンサラダ
	30						
朝	ご飯・ポタージュスープ 赤ウインナー 唐揚 水菜のサラダ						
昼	キムチチャーハン 中華スープ 茄子の揚げ浸し 麻婆春雨 フルーチェ						
夕	ご飯・餃子スープ かすべの煮付 かぼちゃの塩煮 麻婆豆腐						