

グループホームアウル登別館 6月 海ユニット 献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝	ご飯 味噌汁 たらこ入り卵焼き シシヤモの素揚げあんかけ 青菜の炒め物	ご飯 味噌汁 鱈 カボチャの煮付 水菜サラダ	ごはん 味噌汁 ビーマンとウィンナー炒め カボチャの煮付 照り焼きチキン	ごはん 味噌汁 ハンジャオポテ ほうれん草のお浸し しゃげ	ご飯 味噌汁 焼き鮭 煮豆 ウィンナーとブロッコリーの マヨ和え フルーチェ	ワカメご飯 豚汁 つけもの タラコ 玉子焼き	ごはん 味噌汁 ベーコンと茄子の味噌和 え もやしとイカの炒め物
	いなりずし 味噌汁 焼そば 玉子焼き アスパラマヨ	ご飯 味噌汁 焼き肉 大根のきんぴら 海老の中華炒め	そうめん いなりずし ところてん 温野菜サラダ	中華丼 玉子スープ フルーツヨーグルト	ご飯 味噌汁 ハンバーグ コールスロー 麻婆春雨	ごはん 味噌汁 餃子のあんかけ からあげ 鶏肉の煮物	チャーハン そうめん汁 からあげ トマトサラダ
昼	天丼 ツナサラダ お味噌汁 オクラと山芋の和え物	三色丼 味噌汁 からあげ フライドポテト たくあん	ご飯 味噌汁 いかと大根の煮物 ホイコーロー サラダ	ご飯 味噌汁 チンジャオロース ブロッコリーとトマトサラダ カボチャ煮物 ブロッコリー胡麻和え	バーベキュー ごはん サラダ	カレイの煮付 ほうれん草の胡麻和え きゅうりの酢の物 味噌汁	ご飯 中華スープ 宗八塩焼き ハンバーグと野菜のケ チャップ炒め ほうれん草のお浸し
	8	9	10	11	12	13	14
朝	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ 水菜サラダ	ごはん 味噌汁 鱈の味噌煮 野菜の煮びたし つけもの	ごはん 味噌汁 きゅうりの山芋の和え物 若鳥のマヨボン炒め ホッケ フルーチェ	ご飯 味噌汁 目玉焼き キャベツ千切り ほっけ 煮豆	ごはん 味噌汁 トラウトサーモン焼 天かまの煮物 豚ともやしのオイスター炒 め	ご飯 味噌汁 麻婆春雨 ほっけ ほうれん草のお浸し ウィンナーと玉子の スクランブルエッグ	ばん コーンスープ 目玉焼き サラダ しゅうまい ヨーグルト
	ご飯 味噌汁 ホッケ ウィンナー炒め 茄子焼き	冷やしラーメン おにぎり 茄子の味噌汁	ごはん 味噌汁 ステーキ コールスロー 冷奴	ご飯 玉子スープ マーボ豆腐 ホイコーロ 水菜サラダ	ごはん 味噌汁 胡麻和え かすべ煮付	いなりずし そば 巻巻 フルーチェ	ごはん 味噌汁 煮物 鮭 オクラ、山芋、きゅうりの ポン酢和え
昼	ごはん 味噌汁 ナスの素揚げ 鶏肉と蕨の煮物 炒り卵のあんかけ	ご飯 野菜たっぷりスープ 鱈 きゅうりの漬物	ご飯 味噌汁 海月の梅肉和え ハンバーグチーズ焼き マカロニサラダ	ごはん お吸物 ほうれん草のあんかけ 揚げ茄子 ポテトサラダ	ごはん キノコ汁 すき焼き	チキンカツ丼 味噌汁 アスパラベーコン巻き たくあん	ご飯 味噌汁 からあげ ほうれん草のお浸し ジャーマンポテト
	15	16	17	18	19	20	21
朝	ごはん 味噌汁 かすべ煮付 ウィンナー炒め 麻婆豆腐	ポトフ ごはん ひき肉 オムレツ キュウイとイチゴ	ごはん 味噌汁 焼き鮭 フルーチェ もやしの炒め物	ごはん 味噌汁 鱈 きゅうりの酢の物 鶏肉と野菜炒め	ごはん 味噌汁 秋刀魚のしょうが煮 天かまと野菜の煮物 水菜のなめたけ和え	ごはん 味噌汁 塩サバ 大根おろし クラゲの和え物 マグロの山掛け	ごはん 味噌汁 胡麻和え 鱈 麻婆春雨
	ご飯 味噌汁 鶏肉の煮物 鱈 キンピラゴボウ	ごはん 味噌汁 コロケ 麻婆豆腐 キャベツ千切り	ハンバーグカレー 味噌汁 フライドポテト ブロッコリー サラダ	ごはん 味噌汁 とんかつ エビフライ サラダ キンピラゴボウ フルーツポンチ	焼そば 筑前煮 カニカマとキュウリの酢の 物	ごはん 味噌汁 豚生姜焼き ツナサラダ 厚揚げの煮物	ごはん 味噌汁 豚生姜焼き ツナサラダ 厚揚げの煮物
昼	カボチャ 煮物 冷奴 胡麻和え スイカ ナスと豚の煮物	ご飯 味噌汁 アスパラベーコン しゃげ サラダ	そうめん おいなり カボチャの煮物 トマト、きゅうり、ちくわと びつ子マヨ和え	わかめごはん 味噌汁 揚げシユウマイのあんか け 大根そぼろ煮 もずく酢のカニカマ和え	ごはん 味噌汁 もずくと春雨の酢の物 チーズポテト 餃子巻き ワラサ味噌和え アボカドハム巻き	ごはん 味噌汁 カレイの煮付 ほうれん草の和え物 ブロッコリーとトマトの ガーリック炒め	ご飯 味噌汁 マカロニサラダ 白身フライ ラーメンサラダ いんげんの胡麻和え
	22	23	24	25	26	27	28
朝	ごはん 味噌汁 海老のすり身茶碗蒸し アボカドムースのスモーク サーモン スパムとビーマンの炒め 物	ごはん ワカメスープ ハムエッグ 麻婆豆腐 パイ ビーマンとエリンギの炒め 物	ごはん 味噌汁 差詐欺の炒め煮 塩じゃげ 玉子焼き ほうれん草の胡麻和え	ごはん 玉子スープ 鱈 煮物 もやしとハムの和え物	ごはん 味噌汁 フリ ほうれん草とウィン ナー バター炒め きゅうりの酢の物	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 炒り卵 ハンバーグ 豚バラとほうれん草のソ テー	ごはん 味噌汁 ほっけ みりん焼き つけもの 納豆 もやしの炒め物
	親子丼 春雨スープ もずく酢 フルーツ盛り合わせ	混ぜご飯 鱈 豚汁 和風ハンバーグ 人参&いんげんのグラッ セ	豚丼 水餃子のスープ かぼちゃサラダ マグロとアボカドの山かけ	冷やしラーメン 味噌汁 ふかしイモ フルーツ	チラシ寿司 ところてん 中華スープ	ごはん 味噌汁 ステーキ キャベツ千切り 麻婆豆腐	お好み焼き スープ フルーツ盛り合わせ
昼	ごはん 味噌汁 ステーキ ポテトサラダ 水菜サラダ	ピラフ ワカメスープ 野菜サラダ からあげ もずく酢	カレーライス スープ サラダ	ごはん 味噌汁 鯛のきのこあんかけ もやし白滝 天かまの煮物 ほうれん草となめ草の 和え物	ごはん 味噌汁 ナスとキュウリの味噌和え 玉子豆腐 煮物 チンジャオロース	ごはん 味噌汁 シチュー もずく酢 大根サラダサーモン刺身	天丼 スープ 餃子
	29	30					
朝	ごはん 味噌汁 イカとじゃが芋の煮物 たらこ入り卵焼き いかとにらの酢味噌和え	ごはん 味噌汁 鱈 水菜サラダ 冷奴					
	マグロざんぎ丼 中華スープ ニラ玉	ごはん 味噌汁 麻婆春雨 煮物 きゅうりのすのもの					
昼	中華丼 中華スープ ギョーザ 胡麻和え にももの	カレー エビフライ 白身フライ 中華スープ ポテトサラダ					
夕							