

グループホームアウル登別館 8月 海ユニット 献立表

	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
朝						ごはん 味噌汁 ほうれん草のなめたけ和え 大根サラダ 鯖	ごはん 味噌汁 ハムエッグ 煮物 おひたし
昼						ごはん きのこスープ ラーメンサラダ 冷奴 漬物	ナポリタン から揚げ サラダ スープ
夕						冷やしラーメン 鳥賊の酢味噌和え 漬物	ごはん 味噌汁 豚の生姜焼き 漬物 天ぶらの炒め煮
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ごはん 味噌汁 筍とふきの天かまの味噌煮 銀ガレイ 山芋と水菜のサラダ	ごはん 味噌汁 鯖の漬物 煮物 納豆	ごはん 味噌汁 肉じゃが 納豆 れんこんのきんぴら	ごはん 味噌汁 目玉焼き 昆布 アスパラベーコン炒め フルーチェ	ごはん 味噌汁 コールスロー ミートボール カレーの煮付	ごはん 味噌汁 ほっけのみりん焼き オムレツ ほうれん草のお浸し	ごはん 中華スープ ナスの煮ひたし ホッケのみりん焼き アスパラとソーセージのこんぶ炒め たくあん
昼	ごはん カレーうどん 照り焼き肉団子 玉子焼き スイカ	ごはん 味噌汁 甘口たれの豚肉 ボン酢のサラダ きんぴらごぼう	ごはん 中華スープ 生姜焼き キャベツ 干切り 玉子豆腐	エビフライカレー ホタテスープ ところ天 ぶどう	ごはん 味噌汁 鳥のみりん焼き 野菜炒め 厚揚げに	天丼 味噌汁 つけもの	ごはん 冷やしラーメン かすべのから揚げ キュウリとハムの和え物
夕	ごはん 味噌汁 コロケ 巻き昆布 サラダ	ごはん 味噌汁 目抜き粕漬け 肉野菜炒め バターコーン	ごはん 味噌汁 ステーキ ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 からあげ キャベツサラダ	ごはん 味噌汁 マカロニサラダ 麻婆豆腐 煮物	ごはん ワカメスープ ニラ玉、 ステーキ 煮豆	ごはん 味噌汁 麻婆茄子 冷奴 ハンバーグ キャベツ
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ごはん 味噌汁 秋刀魚 煮物 ツナサラダ	ごはん そば ホッケの味噌煮 にしんつけ アスパラベーコン	ごはん 味噌汁 ほっけ ほうれん草お浸し にもの	ごはん 味噌汁 小松菜ベーコン いりたまご、鮭 魚肉ソーセージ	ごはん 味噌汁 アスパラベーコン 揚げだし豆腐 鮭	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ ほうれん草のベーコン炒め フライドチキン	ごはん 味噌汁 糠秋刀魚 ピーマンとソーセージ炒め 春雨とモヤシの中華炒め
昼	わかめごはん 豚汁 マカロニサラダ トマト ごぼう天の煮物	生チラン 水餃子スープ ハッシュドポテト ズッキーニ、人参、カボ チャのバター炒め さといもの煮物	ごはん 中華スープ 春巻サラダ 肉野菜炒め	ぼたもち お吸物 鶏肉ゴボウのやわらかに スイカ お漬物	ごはん 玉子スープ ギョーザ レタスサラダ 麻婆豆腐	ごはん 味噌汁 ハンバーグ ナポリタン ブロッコリートマトサラダ 味噌漬	親子丼 スープ 茄子とピーマンの味噌炒め フルーチェ
夕	ごはん 味噌汁 フライドポテト ササミフライ キャベツ干切り ほうれん草の胡麻和え	ごはん 味噌汁 ほっけ 照り焼きチキン 水菜サラダ	ごはん 味噌汁 白菜のお浸し キンピラゴボウ 肉じゃが	ごはん 味噌汁 ちかのから揚げ コールスロー ほうれん草となめ茸和え	ごはん 味噌汁 煮しめ ツナサラダ ウインナー炒め	ごはん 味噌汁 煮物 麻婆春雨 トマトきゅうりハムサラダ	ごはん 味噌汁 鶏肉と野菜の煮物 青梗菜とベーコン炒め 麻婆春雨
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ごはん 味噌汁 目玉焼き レタスサラダ カレーの煮付	ごはん 味噌汁 鯖の西京焼 ふき、天かま、白滝の煮物 白菜のお浸し	ごはん 味噌汁 鮭 煮豆 山芋ときゅうりのボン酢和え ほうれん草となめ茸和え	ごはん ワカメスープ 目玉焼き ハムレタス ホッケ	ごはん 味噌汁 しまホッケ ナスのきのこの味噌炒め ジャーマンポテト	ごはん わかめスープ 炒り卵 しゃけ ウインナー炒め	ごはん 味噌汁 かすべの煮付 もずくとキュウリの酢の物 しゅうまい 茄子の漬物
昼	ごはん 味噌汁 豚キムチ ナポリタンスパゲティ ほうれん草のお浸し	ごはん 味噌汁 冷やしラーメン きゅうりの和え物 野菜炒め	そうめん汁 稲荷寿司 春雨サラダ 豚の生姜焼き	ごはん 味噌汁 キンピラゴボウ ほうれん草のお浸し 生姜焼き	カレー 生野菜サラダ ワカメスープ	ごはん 味噌汁 オクラと山芋の和え物 揚げだし豆腐	そば 白菜のお浸し 豚肉の塩麹焼き
夕	中華丼 わかめスープ 麻婆茄子 ツナサラダ	ごはん 味噌汁 白菜のお浸し 漬物 ハンバーグ	カツカレー 野菜サラダ 中華スープ	栗ごはん 味噌汁 カレーの煮付 三つ葉となめ茸の和え物 かばやき	ごはん 味噌汁 マヨボーン鶏肉唐揚 レタス ハムサラダ 麻婆春雨	ごはん 味噌汁 刺身の盛り合わせ ピーマン、モヤシの炒め物 とうもろこし	ごはん 味噌汁 鮭のきのこあんかけ ピーマンと茄子の酢味噌和 ほうれん草のなめたけ和え
	24	25	26	27	28	29	30
朝	イカ飯 さつま汁 オクラとなめ茸の和え物 桃 大根と天かまの煮物	ごはん 味噌汁 焼き魚 煮昆布 玉子とじ サラダ	ごはん 味噌汁 鯖 麻婆春雨 白菜のお浸し	ごはん 味噌汁 ハムエッグ 梅干し イカの塩辛 漬物 マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 ブリの照り焼き もずく酢 漬物	ごはん 味噌汁 鯖 煮豆 豚キムチ ホウレン草のお浸し	ごはん オクラの味噌汁 ブロッコリーのサラダ にしんのまるぼし かに玉
昼	スパゲティ 味噌汁 オムレツ 冷やしトマト	ごはん 坦々麺 サラダ 煮物 ミックスフルーツ	ごはん 味噌汁 麻婆豆腐 水菜サラダ 冷しゃぶ	ごはん 中華スープ 冷奴 ホウレン草のなめたけ和 物 煮物	ごはん 銀カレイのみりん焼き ニラ玉味噌汁 ホウレン草のお浸し	ごはん 味噌汁 ジンギスカン 白菜のお浸し キャベツの干切り ナスの揚げ味噌	ごはん カボチャの煮物 自身フライ 豆腐のお吸物
夕	三色丼 つみれ汁 カボチャの煮物 たくあん	ごはん 味噌汁 豚肉ときのこのバター炒め 煮物 ゴボウサラダ すいか	ごはん シチュー 玉子焼き	ごはん 味噌汁 赤魚の粕漬け つけもの トマトサラダ	ごはん 中華スープ 肉じゃが キンピラゴボウ ニラ玉	ごはん すき焼き キンピラゴボウ	ごはん 玉子スープ ニラ玉 ジンギスカン 白菜のお浸し
	31						
朝	ごはん 味噌汁 ハムエッグ もずく ホッケ						
昼	ゴボウ天 うどん 鯖マリネ 高菜ご飯 リンゴ						
夕	ごはん 味噌汁 ツナサラダ キャベツサラダ イカフライ エビフライ						