

グループホームアウル登別館 8月 山ユニット 献立表

| | 日曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|---|---|---|---|--|--|--|--|
| | | | | | | | 1 |
| 朝 | | | | | | | ご飯 みそ汁 鯖塩焼き 麻婆春雨 ポテトサラダ 大根漬物 |
| 昼 | | | | | | | 牛丼 三平汁 もずく酢の物 |
| 夕 | | | | | | | 冷やし茶漬 みそ汁 蕎麦の煮物 紫蘇昆布のあえ物 |
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 朝 | ご飯、みそ汁 鶏肉と大根の煮物 ホウレンソウの卵巻き ハムサラダ、塩昆布 | ご飯 みそ汁 玉子焼き ポテトサラダ 人参大根金平 きゅうり酢の物 | ご飯、みそ汁 さつま揚げごま油炒め 味キュウリ、鯖焼き魚 水菜のサラダ | ご飯、みそ汁 ミートボール きんぴらごぼう 漬物、煮豆 | ご飯、みそ汁 鯖焼き魚 おでん ハムサラダ | ご飯、みそ汁 鯖塩焼き 大根とひき肉の煮物 南瓜ヨーグルト | ご飯、みそ汁 ホウレンソウともやし のみそ巻き和え スクランブルエッグ、 ウインナー、とろろてん |
| 昼 | 天かすごはん、みそ汁 あんかけ焼きそば 南瓜のいとこ煮 | すき焼き丼、みそ汁 漬物 サラダ | ご飯、卵スープ 鯖のみぞれ煮 冷しゃぶ 夏野菜のオープン焼き | おにぎり、みそ汁 冷やしうどん ナスとシントウの揚げ 浸 フルーツ | 豆ごはん、すじこ 素麺汁 ジンギスカンのから 揚げ 漬物 | ご飯、スープ チキンカツ マカロニサラダ 昆布子持ち和え | ピラフ、スープ、 ハンバーグ ポテトサラダ トマト フルーツ |
| 夕 | ピラフ、ミネストローネ スコッチドエッグ 卵サラダ、ポテト キャベツの温野菜 | ご飯、スープ 焼肉 野菜炒め フルーチェ | ご飯、みそ汁 鳥のてりやき 餃子 温野菜 きゅうりの漬物 | ご飯、みそ汁 豚肉のワイン煮 南瓜のチーズグリル サラダ | カレーライス、スー プ、マカロニサラダ フルーチェ | ご飯、みそ汁、ピリ辛 秋刀魚焼き、ハン バーグ、卵豆腐、サ ラダ | ご飯、みそ汁 エビフライ、クリーム コロッケ 温野菜 長いもと納豆のあえ |
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 朝 | ご飯、みそ汁 ぬか秋刀魚焼き マカロニバターサラダ ピーマンの卵とじ | ご飯、みそ汁 秋刀魚のかば焼き ピーマンの卵とじ ハム焼き、煮豆 きゅうりとセロリの漬 | ご飯、みそ汁 鯖の塩焼き 煮豆 ウインナー | ご飯、みそ汁 ナスと豚肉のみそ炒 め 大根といかの煮物 昆布の佃煮 | ご飯、みそ汁 鯖みりんづけ そぼろあげ炒め フルーチェ | ご飯、みそ汁 ソーセージの卵とじ 大根の煮物 漬物 サラダ | ご飯、みそ汁 魚肉ソーセージ ナスの醤油炒め 鯖の塩焼き |
| 昼 | ご飯、みそ汁 豆腐ハンバーグ ツナサラダ | 焼きそば、おにぎり たくあん マカロニサラダ | ご飯、野菜スープ ハンバーグ 人参のグラッセ ポテトサラダ | ご飯、みそ汁 焼き鳥 きんぴらごぼう きゅうりのあえ物 | 釜飯、みそ汁 ツナサラダ 鳥からの卵とじ 煮豆 | オムライス わかめスープ オレンジ ニラ春巻き | マイタケごはん 鉄砲汁 天ぷら きゅうりの酢の物 |
| 夕 | ご飯、みそ汁 焼肉、春巻き キャベツのサラダ | ご飯、三平汁 マカロニサラダ 生姜焼き 卵豆腐、味なす | ご飯、みそ汁 煮物 きんぴらごぼう 鯖焼き魚 | ご飯、みそ汁 餃子 ウインナー炒め 鯖塩焼き | ご飯、みそ汁 エビフライ、コロッケ 揚げのみそマヨ和え たくあん | ご飯、みそ汁 ザンギ サバ味噌西京焼き サラダ | ご飯、みそ汁 から揚げのおろし和 え 人参しりしり きゅうりとわかめの酢 |
| | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 朝 | ご飯、みそ汁 たらこ いんげんとエリンギ のバター炒め ポロニアソーセージ | ご飯、みそ汁 麻婆ナス マカロニサラダ、漬物 | ご飯、みそ汁 ホウレンソウ入り卵 焼き キャベツ漬物 麻婆豆腐 | ご飯、みそ汁 鶏肉と里芋のコンソメ 煮 野菜とシラスのあ え物、おから | ご飯、みそ汁 焼き鯖 もやし炒め 水菜ハムサラダ | ご飯、みそ汁 鯖塩焼き 大角豆と豆腐の煮物 ベーコンソー キャベツサラダ | ご飯、みそ汁 ポロニアソーセージ スクランブルエッグ ナスの煮びたし |
| 昼 | いなりずし、かけそば 鶏肉とアスパラのあ んかけ たくあん | 混ぜご飯、みそ汁 肉じゃが 天ぷら | ご飯、南瓜スープ メンチカツ、ポテト カプレーゼ風サラダ 人参のグラッセ | ご飯、みそ汁 角煮 鯖の塩焼き 豆腐サラダ | ご飯、卵スープ おくらいり冷しゃぶ 大根とベーコンの煮 物 鯖と野菜の酒蒸し | おにぎり 焼きそば 肉団子スープ | カツカレー わかめスープ 数の子と胡瓜のあえ 物 スイカ |
| 夕 | 天丼、エビスープ 卵豆腐 ほうれんそうのお浸 し | ご飯、みそ汁 ニンニク芽入り焼肉 おいらん煮つけ 白菜漬物 | ご飯、みそ汁 マグロのステーキ エビチリ 桃 きゅうりの酢の物 | ご飯 みそ汁 カスベ煮付 鶏肉大根煮物 とろてん | ご飯、わかめスープ レバニラ炒め チーズとトマトサラ ダ プラム | 海鮮丼 つみれ汁 白菜漬物 南瓜煮物 | ご飯、お吸い物 秋刀魚煮つけ ナスの揚げびたし 冷しゃぶ |
| | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 朝 | ご飯、みそ汁 鯖のムニエル 又焼、マカロニサラ ダ 大根のきんぴら | ご飯、みそ汁 スクランブルエッグ ホッケ焼き魚 ほうれんそうのお浸 し | ご飯、みそ汁 豚角煮 いんげんとシラスの 炒め物 焼き野菜 | ごはん 味噌汁 鯖みりん焼き 玉子焼き お浸し 肉団子と玉ねぎの炒 め物 | ご飯、みそ汁 肉みそ炒め 山芋サラダ 鯖の塩焼き | ご飯、みそ汁 ネギ入り卵焼き 大根と鯖の煮物 ゴマ高菜 | ご飯、みそ汁 ホッケみそ焼き 野菜の含め煮 味のり |
| 昼 | スパゲティカルボ ナーラ いなりずし キムチ | うどん、豆腐の白和 え 三食丼 ゼリー | 混ぜご飯、みそ汁 高野豆腐の煮物 豆腐サラダ 茄子の漬物 | いなりずし、天ぷらそ ば 漬物 | カニご飯、みそ汁 大学芋 麻婆ナス 酢の物 プラム | 鯖ごはん、焼うどん ホタテの吸い物 | ご飯、ニシン焼き ミートスパゲティ イカフライ スープ |
| 夕 | ご飯、三平汁 ジンギスカン お浸し | ピラフ、トマトスープ 鶏肉とピーマンの炒 め物 マカロニサラダ | ご飯、野菜スープ エビフライ ポテトサラダ 白菜のあんかけ | カレーライス、スー プ きんぴらごぼう 大根の煮物 | ごはん 団子スープ 煮込みハンバーグ チキンサラダ 春菊のゴマ和え | ごはん 味噌汁 豚のしょうが焼き ふきと天カマの煮物 ポテトサラダ | ご飯、三平汁 ナスのチーズ焼き 豚肉とウインナーの 炒め物 たくあん |
| | 30 | 31 | | | | | |
| 朝 | ご飯、みそ汁 だし巻き卵 とろてん ほうれんそうのお浸 し | ご飯、みそ汁 ぶり照り焼き 塩昆布入り卵焼き 大角豆と厚揚げの卵 とじ、薩摩芋ヨーグル | | | | | |
| 昼 | ご飯、スープ チキン南蛮 大根のきんぴら 高菜 | ごはん 味噌汁 カレイの煮つけ 竹輪天 ほうれん草ときのこ の和え物 | | | | | |
| 夕 | あさりご飯、つみれ汁 鯖焼き魚 鯖缶の青椒肉絲風 オクラのあえ物 | ご飯、みそ汁 赤魚焼き魚 きんぴらごぼう 漬物 | | | | | |