

グループホームアウル登別館 平成27年6月 献立表 海ユニット

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝		コーンスープ チーズオムレツミートソー ス掛け ソーセージ 気まぐれサラ ダ	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ ソーセージ きんぴらごぼ う 白じゃこ	ガーリックライス クリームスープ フライドポテト 牛肉とニンニクの芽の炒 め物 甘夏みかん	ごはん 味噌汁 サンマ塩焼き 玉子焼き ウィンナー 水菜となめ茸の和え物	ごはん 味噌汁 海鮮中華炒め スクランブルエッグ ハム	ごはん 味噌汁 照り焼きチキン 玉子焼き ほうれん草のお浸し
	昼	ご飯 味噌汁 御浸し ところてん 赤魚の粕漬	混ぜご飯 お吸い物 天ぷら盛り合わせ 白和え	ごはん わかめスープ メンチカツ サラダ オレンジ 刺身のドレッシ ング和え	ちらし寿司 味噌汁 ポテトサラダ イカの酢味噌和え	冷やし中華 いなり 中華スープ 塩麩豚の焼肉	ごはん 味噌汁 鶏のから揚げ サラダ みかん
夕		ごはん 味噌汁 アスパラベーコン ローストチキン オニオンソテー	ごはん 味噌汁 カレイ揚げ スパゲティーサラダ 煮豆	混ぜご飯 味噌汁 カスベ煮つけ ほうれん草の和え物 生竹輪のカボカド詰め	ごはん 味噌汁 南瓜煮物 焼肉 味噌おでん	ごはん 味噌汁 おでん スパゲティサラダ	カレーライス ヨーグルト スープ サラダ
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ごはん 味噌汁 茄子の味噌炒め 焼き鮭 野菜炒め	ごはん 味噌汁 ホタテ酢味噌和え 塩サバ 大根おろし 塩辛	ごはん 味噌汁 ハムエッグ 肉団子とピーマンのデミグ ラスソース煮 もずく酢	ごはん 味噌汁 塩サバ ひじきの炒り煮 卵豆腐	ごはん わかめスープ サンマ アスパラとベーコンのパ ター炒め いんげんのゴマ和え	ごはん 味噌汁 カレー夜干し 煮豆 漬物	ごはん 味噌汁 鮭のきのこあんかけ ニラ玉 筋子
	昼	ごはん 味噌汁 カレイ煮つけ 長いもの酢の物 冷奴	ごはん 味噌汁 焼き鮭 フキの煮物 レタスのサラダ	混ぜご飯 豚汁 から揚げ フライドポテト サラダ	かき揚げうどん フルーツみつあめ きゅうりと昆布の和え物	パスタ ボタージュ 豚肉のデミグラス煮込み サラダ	ごはん 味噌汁 バンバンジー 麻婆豆腐 餃子
夕	ごはん 味噌汁 里芋の煮物 青椒肉絲 ナポリタンスパゲティ	ごはん シュウマイスープ 肉団子のピリ辛炒め 春雨サラダ 焼肉	ごはん 味噌汁 天ぷら ポテトサラダ ほうれん草の和え物	ごはん 味噌汁 真鰯煮つけ ふき煮物	ごはん 味噌汁 すき焼き もやしの和え物	ごはん 味噌汁 ハンバーグ (リンゴ入り) フキ煮物 スイカ	ごはん 味噌汁 お刺身 ほうれん草玉子と じ きゅうりとオホーツクの和 え物 ウサギリンゴ ピーマンとハムのケチャツ
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ごはん コーンスープ おしゃれサラダ びっくり目玉焼き ウィンナー フルーチェ	ごはん 味噌汁 焼きサンマ ウィンナーとピーマンの炒 め物 漬物	ごはん 味噌汁 ハッシュドポテト かまぼこ 大根とじゃこの和え物	ごはん 味噌汁 焼き鮭 ニラ玉 じゃこ 野沢菜ワカメ	ごはん 味噌汁 さんま 茄子とピーマンの肉みそ 炒め ほうれん草のなめ茸和え	ごはん 味噌汁 ニラ入り玉子焼き きゅうりとカニカマの酢物	ごはん 味噌汁 いんげんのゴマ和え 照り焼きチキン 玉子焼き
	昼	ごはん 味噌汁 リンゴ入りハンバーグ キャベツ生姜酢和え 玉子とおふ	ごはん ボタージュスープ オムライス いんげんのゴマ和え 生野菜	ごはん お吸い物 焼きそば 鮭フライ 白滝の里芋煮 オレンジ キュウイフルーツ	そうめん汁 鮭おにぎり 肉じゃが 小松菜のとびっ子和え	ごはん 味噌汁 鮭 白菜の甘酢漬け 野菜炒め	たけのこご飯 うどん チヂミ ポテトサラダ フルーチェ
夕	ごはん 味噌汁 イカの酢味噌和え さきみソテー りんご	ごはん 味噌汁 豚のしょうが焼き ポテトサラダ キャベツ千切り	ごはん 味噌汁 サンマ焼き サラダ フルーツポンチ	ごはん 味噌汁 鯖塩焼き から揚げ 南瓜煮	カレーピラフ ミネストロー ネ から揚げ 揚げシュウマイ サラダ フルーツヨーグルト和え	ごはん 味噌汁 豚の冷しゃぶ ラーメンサラダ 鯖の西京焼き	ごはん 味噌汁 カレイの煮つけ 山菜の煮物 マカロニサラダ
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ごはん 味噌汁 ほっけの味噌煮 ふきと天カマの煮物 きのこ卵のあんかけ	ごはん 味噌汁 麻婆春雨 漬物 身欠きにしん	ごはん 味噌汁 煮豚 かに玉風オムレツ 小松菜ポン酢炒め	ごはん 味噌汁 塩サバ かまぼこ 長芋とワカメの酢の物 ほうれん草のなめ茸和え	ごはん 味噌汁 サンマの煮つけ 玉子焼き ほうれん草のお浸し	ごはん 味噌汁 目玉焼き ハム 漬物 切り干し大根の炒め物	ごはん 味噌汁 鮭 昆布の佃煮 ハンバーグ ウィンナー スクランブルエッグ
	昼	ごはん 味噌汁 肉じゃが 茄子の味噌炒 め ところてん イチゴ	ごはん スープ エビチリ サラダ 焼肉	チャーハン 海鮮ラーメン 煮豆 漬物	混ぜご飯 味噌汁 豚肉の炒め物 人参と青梗菜の炒め物 スイカ	ごはん 中華スープ シーフード塩焼きそば 枝豆腐	ごはん 味噌汁 カニクリームコロッケ 漬物 カブの煮物
夕	海鮮丼 味噌汁 ぜんまいの炒め物 酢大根のジュレ掛け	ハンバーグカレー サラダ フルーツポンチ 味噌汁	ごはん 味噌汁 鮭のムニエル 茄子とピーマンの酢味噌 和え ほうれん草のゴマ和え	ごはん 味噌汁 照り焼きチキン ツナサラダ ひじきの炒り煮	ごはん お吸い物 天ぷら盛り合わせ 菜の花の辛し和え 漬物盛り合わせ	山菜ごはん 味噌汁 豚肉の時雨煮 山芋短冊 がんとどきの煮物	炊き込みご飯 味噌汁 すき焼き煮 漬物 ポテトサラダ
	28	29	30				
朝	ごはん けんちん汁 玉子とハムのニラ炒め 麻婆ナス 鶏の八悟巻き	ごはん 味噌汁 ウィンナー スクランブルエッグ ほうれん草の和え物 シュウマイ	ごはん 味噌汁 ブロッコリーの玉子焼き ほっけ焼き 白菜とカニカマのおひたし シュウマイ				
	昼	ごはん スープ ほっけ焼き 鶏肉と大豆のカレー炒め ポテトサラダ	中華丼 スープ フルーチェ 玉子豆腐	ごはん 味噌汁 ジンギスカン 漬物 ほうれん草のピーナツ和 え			
夕	ごはん 味噌汁 塩サバ 切り干し大根の合せ煮 漬物	ごはん 味噌汁 コロッケ ポテトサラダ 手羽元と大根の煮物 漬物					