

グループホームアウル登別館 平成27年8月 献立表 海ユニット

	日	月	火	水	木	金	土
							1
朝							ごはん 味噌汁 鯖塩焼き 煮豆 大根とさつま揚げの煮物 クラゲときゅうりの和え物
昼							ラーメンサラダ わかめおにぎり 手羽元のサッパリ煮 味噌汁
夕							ごはん 味噌汁 魚師の西京焼き 焼きトウモロコシ モズク酢
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ごはん 味噌汁 牛スキ煮 青梗菜中華あんかけ 塩昆布と水菜の和え物	ごはん 味噌汁 肉豆腐の玉子とじ ウィンナーとピーマン炒め 春雨の中華炒め	ごはん つみれ汁 塩サバ焼き 玉子豆腐 蕨の炒り煮	ごはん 味噌汁 ハムエッグ 豚のすき煮 煮豆 フルーチェ	ごはん 味噌汁 大根と鶏肉の煮物 ほうれん草と卵の炒め物 麻婆豆腐	ごはん 味噌汁 鶏の塩麴焼き ひじきの煮物 ささぎのみそ炒め	ごはん 味噌汁 鯖焼き 茄子とピーマンの味噌炒め 玉子豆腐
昼	ごはん 味噌汁 ジンギスカン イモ餅 いんげんのゴマ和え	ごはん ポトフ ハンバーグ 人参グラッセ コーンソテー フルーチェ	ごはん 玉子クリームスー プ 冷しゃぶ オクラと海藻のサラダ 竹輪筋子のせ	豆ごはん 味噌汁 ささぎの炒り煮 肉じゃが 野菜天	芋ご飯 スープ 鶏のから揚げ マカロニサラダ ところてん	ごはん つみれ汁 焼き鮭 ポテトサラダ 長い物千切り	ごはん わかめスープ 豚肉と野菜の炒め物 クリームコロッケ きんぴらごぼう
夕	ごはん スープ 餃子 フライドポテト スパゲティ	ごはん 味噌汁 チキンカツとじ カボチャの煮物 きゅうりの酢物	ごはん 味噌汁 茄子と豚の肉みそ炒め 水菜としめ鯖のサラダ ところてんの玉子添え	ごはん 味噌汁 焼き鳥 つくね串 焼き野菜バーベキュー風 もやしと海藻の酢味噌和え	そうめん汁 いなり寿司 カボチャサラダ サンマの糠漬け ささげとさつま揚げの玉子 とじ 漬物	オムライス コーンスープ カニクリームコロッケ エビフライ サラダ フルーツフルーチェ	ごはん コーンスープ チキンのトマト煮 カルボナーラグラタン 豆腐サラダ
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ごはん 味噌汁 鮭焼き ちくわと白滝の炒め物 きゅうりの漬物	ごはん 味噌汁 がんもどきの煮物 煮玉子と煮豚のサラダ ほうれん草ゴマ和え	ごはん 味噌汁 秋刀魚糠焼き ほうれん草とウィンナー炒め 春雨サラダ	ごはん 豚汁 以下と大根の煮物 茄子の豚みそ炒め 鶏レバーの甘煮	ごはん アサリのスープ 焼き鮭 漬物 キャベツと揚げの煮びたし 冷奴	ごはん 味噌汁 焼きほっけ 白菜のお浸し ウィンナー 玉子焼き	ごはん 味噌汁 鮭の香草焼き ポテトサラダ アスパラの炒め物
昼	ごはん 味噌汁 天ぷら ほうれん草のゴマ和え	ごはん エビのつみれ汁 白菜とひき肉あんかけ ひじきの煮物 めかぶときゅうりの和え物	ツナときゅうりの炊き込み ご飯 ニラ玉スープ ズッキーニと長い物チー ズ焼き 野菜の袋焼き	焼きそば 中華スープ 鶏のから揚げ フライドポテト きゅうりの酢の物	カレーライス 中華スープ レタスとトマトのサラダ フルーチェ	ごはん 団子スープ 鶏のから揚げ トマト 麻婆茄子 野菜のゴマ和え	焼きそば 餃子のスープ 焼肉おにぎり
夕	茄子のミートスパゲティ ほうれん草シチュー フルーツポンチ	ごはん 味噌汁 ジンギスカン サラダ いんげんとひじきの炒め 物 キャベツと人参の塩昆布	ごはん 味噌汁 豚のしょうが焼き 天カマ 野菜の煮物 心太	ごはん つみれ汁 サーモンマリネ 豚の塩だれ炒め ほうれん草のゴマ和え	ごはん スープ エビフライ クリームコロ ッケ サイコロステーキ トマト ラーメンサラダ	ちらし寿司 お吸い物 ポテトサラダ 高野豆腐の煮物 トマト	夏野菜のカレー もやしとポイルウィンナー みかん
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ごはん 味噌汁 焼き鯖 玉子焼き たらこマカロニサラダ	ごはん 味噌汁 焼き魚 鶏と大根の煮物 昆布の佃煮 煮豆	ごはん 味噌汁 目玉焼き 肉野菜炒め 梅干し 昆布	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ 鱈のムニエル 生野菜 ちりめん酢の物	ごはん 味噌汁 厚切りベーコン スクランブルエッグ から揚げ ほうれん草のお浸し	ごはん 味噌汁 焼き鯖 きんぴらごぼう モズク酢	ごはん 味噌汁 塩サバ 煮物 白菜のお浸し
昼	二色ごはん 味噌汁 きんぴらごぼう たくあん	炊き込みご飯 味噌汁 粗びきウィンナー 茄子とささげのみそ炒め ピーマン竹輪卵炒め	黒豆ご飯 味噌汁 サーモン塩焼き マカロニサラダ 茄子・オクラの漬物	ごはん 味噌汁 カレイ煮つけ 焼き巾着 野菜炒め	ごはん 味噌汁 鶏肉の野菜の玉子とじ ポテトサラダ 冷奴	ごはん 味噌汁 鶏のから揚げ サラダ 茄子の照り焼き	ごはん 鶏のトマト煮 スパゲティサラダ 数の子とワカメ
夕	ごはん つみれ汁 焼きナス 海藻サラダ ホタテの煮物	ごはん 味噌汁 秋刀魚ピリ辛焼き カプレーゼ ボキ(マグロとアボカド)	オムライス スープ マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 エビのチリソース 鱈のから揚げ甘酢あんか け 豚しゃぶ	ミートスパゲティ いなり寿司 スープ キャベツ漬け	ごはん 味噌汁 カレイ煮つけ ハムと卵の炒め物 豆腐のあんかけ	ごはん 味噌汁 とんかつ玉子とじ かぶとなるとの煮物 玉子豆腐
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ごはん 味噌汁 照り焼きチキン ブロッコリー 玉子焼き 漬物	ごはん 味噌汁 赤魚の粕焼き 天ぷら 春雨サラダ	ごはん 味噌汁 ハム スクランブルエッグ サラダ	ごはん 味噌汁 鯖味噌焼き もやしとベーコンの炒め物 刺身コンチャク	ごはん わかめスープ 玉子焼き 鮭 ウィンナーとピーマンの炒 め物 煮豆	ごはん 味噌汁 野菜と卵の炒め物 ウィンナー 漬物	ごはん 味噌汁 秋刀魚 白菜と揚げの煮びたし 梅干し 高菜
昼	ごはん 山菜味噌汁 豚の角煮 ひじきと豆の和え物 海鮮サラダ	冷やし中華 冷しゃぶ スイカ	ごはん 味噌汁 鶏レンコン もやしの炒り煮	ごはん 味噌汁 豚のしょうが焼き カボチャ煮つけ 野菜のから揚げ	鮭としその混ぜご飯いなり 味噌汁 ジンギスカンサラダ 青菜のおから和え	昆布ごはん 味噌汁 チカフライ 白菜のお浸し 果物	ごはん 味噌汁 白身フライ エビフライ サラダ フルーツ 山芋短冊
夕	ごはん 味噌汁 八宝菜 茄子の味噌炒め 白菜のつけもの	ごはん 味噌汁 豚肉と玉ねぎの炒め物 茄子の酢味噌和え カボチャ煮	ごはん わかめスープ ほっけ シウマイと野菜の甘酢 あんかけ 鯖の山かけ	ごはん 味噌汁 レンコンのパター炒め 焼き豚 ひじきと豆腐の白和え	ごはん 味噌汁 刺身盛り合わせ 梨のコンポート ゴーヤチャンプル	ごはん 味噌汁 手羽先と大根の煮物 ホタテと長芋の辛し和え 青菜と油揚げの和え物	ごはん 石狩鍋 切り干し大根の煮物 枝豆ばりばりサラダ
	30	31					
朝	ごはん 味噌汁 チキンカツレツ サラダ リンゴヨーグルト	ごはん 味噌汁 厚揚げ焼き なめことオクラの和え物 海鮮ユッケ					
昼	ごはん 味噌汁 ジンギスカン かぶの煮物 ほうれん草とベーコンの炒 め物	ごはん 味噌汁 田舎煮 マカロニサラダ ポテトの餃子揚げ パプリカとセロリの漬物					
夕	ごはん クリームシチュー チキンカツ玉子とじ 冷しゃぶ きゅうりの酢の物	ごはん 味噌汁 サイコロステーキ 牛肉とニンニクの芽の炒 め物 ほうれん草のゴマ和え					