

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   | 2   | 3  | 4  | 5  |
| 朝 |   |  | ご飯・味噌汁<br>カブ酢の物<br>大根ひき肉味噌煮<br>玉子焼き<br>レモンほうれん草はちみつ煮          | ご飯・味噌汁<br>塩鮭焼<br>もやしベーコン炒め<br>冷奴                              | ご飯・味噌汁<br>スクランブルエッグ<br>煮豆・ミニトマト<br>焼きハム<br>肉じゃが                    | ご飯・味噌汁<br>赤魚の焼き物<br>肉じゃが<br>きゅうりワカメ酢の物             | ご飯・味噌汁<br>玉子焼き<br>麻婆春雨<br>白菜漬物<br>塩から                |
| 昼 |   |  | ご飯・味噌汁<br>大根豚肉味噌煮<br>野菜炒め<br>ネギ塩奴                             | ちらし寿司・素麺汁<br>豚バラ野菜炒め<br>竹輪人参煮物<br>中華サラダ                       | ご飯・味噌汁<br>白身イカフライ<br>かぼちゃ芋サラダ<br>もやしきゅうり梅風味サラダ                     | ご飯・味噌汁<br>豚肉ピーマン炒め物<br>茄子の素揚げ<br>たくあん              | ご飯・三つ葉汁<br>鶏肉ネギだれ焼き<br>トマトレタスサラダ<br>イカ酢味噌和え          |
| 夕 |   |  | ご飯・味噌汁<br>鶏肉生姜焼き<br>大根ベーコン煮物<br>レタストマトサラダ                     | ご飯・味噌汁<br>大根さつま芋煮物<br>焼きサバ<br>きゅうりつけもの                        | 炊き込みご飯<br>味噌汁<br>にらもやし炒め物<br>揚げ出し豆腐                                | ご飯・わかめスープ<br>かぼちゃの煮物<br>もやしほうれん草ナムル<br>豚肉豆腐卵とじ     | ご飯・つみれ汁<br>イワシの梅干し煮<br>茄子の甘辛豚炒め<br>にらだれ奴             |
| 朝 | 6   | 7  | 8   | 9   | 10   | 11   | 12   |
| 朝 | ご飯・味噌汁<br>ハンバーグ<br>ほうれん草シタケバター<br>ソテー・味キュウリ<br>もずく酢                             | ご飯・味噌汁<br>焼サバ<br>大根鶏肉煮物<br>きゅうり梅カツオ和え                              | ご飯・味噌汁<br>茄子の揚げ浸し<br>玉子焼き<br>焼シャケ                             | ご飯・味噌汁<br>赤ウインナー<br>水菜サラダ<br>うさりんご                            | ご飯・野菜スープ<br>焼ホッケ<br>ウインナー<br>麻婆春雨                                  | ご飯・味噌汁<br>ポロニアソーセージ<br>チキチキポーン<br>黒豆<br>塩焼サバ       | 混ぜご飯・みそしる<br>肉じゃが<br>たくあん<br>焼シャケ                    |
| 昼 | ご飯・味噌汁<br>キャベツサラダ<br>ころてん<br>茄子の煮びたし<br>野菜炒め                                    | ご飯・味噌汁<br>ハンバーグ<br>ポテトフライ<br>レタスキゅうりサラダ                            | タラコご飯・味噌汁<br>キノコじゃが芋ニンニク<br>テー・煮しめ<br>ホッケ焼<br>きゅうり人参甘酢和え      | ご飯・お吸い物<br>トンカツ<br>茄子みそ炒め<br>もやしピーマンサラダ                       | ご飯・味噌汁<br>豚肉野菜炒め<br>ポテトサラダ<br>キャベツゴマ昆布和え物<br>バナナ入りフルーチェ            | ご飯・中華スープ<br>鶏手羽先揚げづけ<br>焼シャケ<br>ほうれん草のゴマ和え         | ご飯・味噌汁<br>カレーの煮付け<br>中華サラダ<br>かぼちゃの煮物<br>とろろ         |
| 夕 | かつ丼<br>かぼちゃ煮物<br>さやいんげんのマヨ和え<br>しば漬<br>ネギ塩奴                                     | ごはん・味噌汁<br>もやしのマヨナムル<br>柴漬け・スクランブルエッグ<br>豚肉塩焼・野菜サラダ<br>煮しめ・きゅうり浅漬け | ご飯・味噌汁<br>豚肉茄子炒め物<br>麻婆春雨<br>冷奴                               | 二色丼・ワカメスープ<br>もやしピーマンジャンタン<br>炒め<br>ころてん<br>マッシュポテト           | ピラフ・味噌汁<br>ハンバーグ<br>キャベツミニトマト<br>小松菜天カマ煮物                          | ご飯・味噌汁<br>茄子のみそ炒め<br>真鯛のみりん漬け焼き<br>もやしほうれん草ナムル     | ご飯・味噌汁<br>新じゃがのこつり煮<br>蒸し茄子田楽煮<br>なます                |
| 朝 | 13  | 14   | 15  | 16  | 17   | 18   | 19   |
| 朝 | ご飯・水餃子スープ<br>焼サバ<br>大根人参天カマ煮物<br>ウインナー・ブロッコリ<br>めかぶ                             | ご飯・わかめスープ<br>スクランブルエッグ<br>ハンバーグ<br>煮豆                              | ご飯・中華スープ<br>目玉焼き<br>サバ焼き<br>焼ベーコン<br>芽昆布                      | ご飯・味噌汁<br>茄子とピーマン味噌煮<br>塩サバ・豚肉塩コショウ焼<br>き 玉子焼き<br>たらこ         | ご飯・コンソメスープ<br>照り焼きチキン<br>ブロッコリサラダ<br>メロン・玉子焼き                      | ご飯・味噌汁<br>きんぴらごぼう<br>赤魚みりん漬焼<br>生姜昆布               | ご飯・味噌汁<br>大根人参シタケ煮物<br>白菜漬物<br>スクランブルエッグ<br>焼きサバ     |
| 昼 | ご飯・シチュー<br>白身フライ・カニクリームコ<br>ロッケレタス添え・きゅうり<br>カニカマ酢の物・ピーマン<br>かぼちゃキノコバター醤油<br>炒め | 鶏マヨ丼<br>とろろそば<br>白菜お浸し<br>メロン                                      | オムライス<br>味噌汁<br>いかに酢味噌和え<br>バナナフリッタ                           | 野菜カレー<br>野菜スープ<br>ポテトさつま芋サラダ<br>インゲンソーセージ炒め物<br>ハッシュポテト       | 枝豆ご飯・野菜スープ<br>スパゲティサラダ<br>唐揚げ<br>ししとうベーコン炒め物<br>ハッシュポテト            | ホタテご飯・三平汁<br>筑前煮<br>冷しゃぶサラダ<br>ピーマンおほか和え           | ご飯・味噌汁<br>宗八の煮つけ<br>きゅうり漬物<br>イカの酢味噌和え<br>刻み昆布もやし炒め物 |
| 夕 | サーモン漬け丼<br>味噌汁<br>茄子みそ炒め<br>天カマ大根煮物   | 焼シャケチラシ<br>味噌汁<br>肉巻き茄子<br>塩ネギ奴                                    | ご飯・味噌汁<br>鶏肉大根醤油煮<br>刺身(えんがわ・まぐろ)<br>大根つま                     | ご飯・味噌汁<br>めぬきぬか漬け焼き<br>麻婆豆腐<br>白菜お浸し                          | ご飯・味噌汁<br>大根豚肉煮物<br>ほうれん草のお浸し<br>カレイの煮付け                           | さんまの筒炊き・味噌汁<br>じゃが芋重ね焼き<br>トマトハニーサラダ<br>焼きナスソース漬け  | 牛丼・トマトスープ<br>ほうれん草のお浸し<br>かぼちゃの煮物<br>きゅうり昆布和え        |
| 朝 | 20  | 21   | 22  | 23  | 24   | 25   | 26   |
| 朝 | ご飯・わかめスープ<br>ホッケ味噌焼<br>さつま揚げごま油炒め<br>ころてん                                       | ご飯・味噌汁<br>大根煮物<br>ポテトサラダ<br>ニシンの切込み<br>もやしニラ炒め物                    | ご飯・味噌汁<br>赤魚みそ焼き<br>ソーセージピーマンケ<br>チャップ炒め<br>スクランブルエッグ・山海<br>漬 | ご飯・味噌汁<br>シタケエリンギバター炒<br>め 照り焼きハンバーグ<br>味きゅうり<br>黒豆           | ご飯・味噌汁<br>煮豆・たくあん<br>スクランブルエッグ<br>赤ウインナー・ポテトサラ<br>ダ                | ご飯・味噌汁<br>玉子焼き<br>包豆腐煮<br>麻婆茄子<br>きゅうり漬物           | ご飯・味噌汁<br>大根とウインナー煮物<br>きゅうり漬物<br>オムレツ<br>ソーセージ野菜炒め物 |
| 昼 | ご飯・味噌汁<br>焼き魚(めぬき)<br>大根人参竹輪煮物<br>芋ささぎホタテしめじバ<br>ター醤油炒め・たくあん                    | 焼きそば・わかめ中華<br>スープ イカリング<br>チキンナゲット<br>野菜サラダ<br>茄子みそ炒め              | ご飯・かけそば<br>鶏肉竜田揚げ<br>チキンナゲット<br>ポテトサラダ                        | ご飯・鳥ごぼうのすり身汁<br>ホッケみりん漬焼<br>きゅうりワカメかにかま酢<br>の物<br>里芋レンコン竹輪の煮物 | 鮭ライス・味噌汁<br>煮しめ・きんぴらごぼう<br>かぼちゃの煮物<br>なます・トマトのハニーサ<br>ラダ・ネギ塩奴      | 枝豆ご飯・餃子スープ<br>とんかつ<br>生野菜スパゲティサラダ<br>たくあん<br>昆布の佃煮 | 稲荷寿司<br>天ぷらそば<br>高野豆腐の煮物<br>フルーチェ                    |
| 夕 | ご飯・味噌汁<br>じゃが芋ベーコンチーズ<br>フォンデュ<br>おでん   | 昆布ご飯・にら玉汁<br>高野豆腐いきなり煮<br>白菜うま煮<br>しらすネギ奴<br>きゅうりたたき               | ご飯・高野豆腐スープ<br>ビーフシチュー<br>ささ身水菜きゅうりサラダ<br>たくあん<br>とうきび         | ご飯・味噌汁<br>から揚げ・色々煮物<br>白菜のとびっこ和え<br>りんごと牛乳プリン                 | 親子丼・味噌汁<br>赤魚焼<br>ほうれん草のナムル<br>スイカ                                 | ご飯・すり身汁<br>焼きサバ<br>柴漬け<br>ころてん<br>肉はさみはんぺんの煮物      | ご飯・味噌汁<br>タケノコとフキの煮物<br>山芋ときゅうり酢の物<br>鶏肉トンテキ焼き       |
| 朝 | 27  | 28   | 29  | 30  | 31   |  |  |
| 朝 | ご飯・中華スープ<br>目玉焼き<br>あらびきウインナー<br>ベーコン玉ねぎ炒め物<br>バナナヨーグルト                         | ご飯・春雨スープ<br>ソーセージピーマンマト<br>炒め・エビグラタン<br>プラム<br>スクランブルエッグ           | ご飯・味噌汁<br>塩サバ焼<br>ほうれん草お浸し<br>ウインナー<br>きゅうり漬物                 | ご飯・味噌汁<br>玉子焼き<br>小松菜の煮びたし<br>煮しめ                             | ご飯・玉子スープ<br>塩こうじ豚ひれ焼き<br>目玉焼き<br>ピーマンなすみそ炒め<br>フライドポテト・かぼちゃの<br>煮物 |  |  |
| 昼 | ご飯・素麺汁<br>カスベの煮つけ<br>ポテトサラダ<br>切り干し大根<br>豚肉の煮物                                  | ご飯・シチュー<br>麻婆野菜<br>エクバナナ<br>フルーチェ                                  | 五目ちらし<br>味噌汁<br>さんまの筒焼<br>焼きナスソース漬け                           | ご飯・味噌汁<br>かぼちゃサラダ<br>豚肉人参甘辛煮<br>メンチカツ<br>柴漬け                  | 混ぜご飯・つみれ汁<br>ほうれん草胡麻和え<br>エビフライ<br>カニクリームコロッケ<br>野菜サラダ             |  |  |
| 夕 | 鮭ご飯・味噌汁<br>ポテトサラダ<br>しめじ白菜豚肉炒め<br>麻婆豆腐  | ご飯・豚汁<br>カレイの煮つけ<br>しし唐高野豆腐煮びたし<br>きゅうりの漬物                         | ご飯・野菜スープ<br>おろしハンバーグ<br>ほうれん草のお浸し<br>レタス大根ミニトマトサラダ            | ご飯・わかめスープ<br>手羽元大根煮物<br>ピーマンもやしジャンタン<br>炒め・なす煮びたし<br>玉子豆腐     | ご飯・味噌汁<br>春巻<br>かぼちゃの煮物<br>ミートスパゲティ<br>マカロニサラダ                     |  |  |