

グループホームアウル登別館 8月 海ユニット 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			豆ごはん 味噌汁 肉じゃが が白身魚のあんかけ イカの酢味噌和え	ごはん 味噌汁 大学芋 豆腐と豚肉の卵とじ 天カマの味噌煮	ご飯 味噌汁 ところてん ホッケ 白菜のお浸し	ご飯 味噌汁 スイカ 鶏肉の煮物 きゅうり酢物	ご飯 味噌汁 ハンバーグ いり玉子 しゃけ
昼			ごはん 味噌汁 白和え 茄子みそ炒め ほっけ	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 チンジャオロース サラダ ラーメン	チャーハン うどん 三つ葉お浸し 揚げ出し豆腐 ハッシュドポテト	ご飯 野菜スープ 酢豚 ラーメン めかぶ 漬物	ご飯 味噌汁 大根炒め カレーの煮付け キャベツの昆布和え
夕			ごはん 味噌汁 天ぷら 小松菜お浸し	ごはん 味噌汁 インゲンのゴマ和え 大根と手羽先煮 もやしのナムル 白菜漬け	ご飯 味噌汁 イワシの蒲焼 漬物 マカロニサラダ フキ煮物	ご飯 トン汁 ツナサラダ ジャガイモのはさみ焼き サイコロステーキ	ご飯 味噌汁 漬物 肉野菜炒め ほっけ 白菜のおひたし
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ごはん 味噌汁 しゃけ もずく ほうれん草のお浸し	ごはん 味噌汁 昆布巻 鶏肉の煮物 野菜炒め	ごはん 味噌汁 しゃけ 麻婆豆腐 白菜のお浸し	ごはん 味噌汁 シャケ たらこ 茄子の煮びたし ハンバーグ	ごはん 味噌汁 サバ 焼きちくわ 昆布 炒め物	ごはん 味噌汁 大根煮物 きゅうり酢の物 昆布巻	ごはん 味噌汁 漬物 ハムエッグ マカロニサラダ
昼	チャーハン スープ ステーキ かぼちゃ煮	ごはん 味噌汁 白身フライ 肉じゃが オクラお浸し	ごはん 味噌汁 アジフライ カニカマサラダ 漬物	ごはん 味噌汁 オムレツ 焼きそば ウィナー ほうれん草のおひたし キノコ煮	ごはん ポトフ サラダ 小松菜煮びたし クリームコロッケ	他人丼 味噌汁 茄子ピーマン炒め ハム巻ポテト	ごはん 味噌汁 白身フライ 茄子味噌炒め キャベツのゴマ和え
夕	ごはん 味噌汁 サバ 茄子とピーマンのみそ炒め ほうれん草のお浸し	ごはん 味噌汁 イカ大根 かぼちゃ煮 玉子豆腐 ヨーグルト和え	ごはん 味噌汁 漬物 ところてん 鶏肉の卵とじ	ごはん 味噌汁 鶏と野菜の生姜焼き 茄子みそ炒め	ごはん 味噌汁 ハンバーグ 生酢 ツナサラダ	ごはん スープ 餃子 野菜天ぷら 煮物	三色丼 味噌汁 とんかつ ポテトサラダ 漬物
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ごはん 味噌汁 煮付け 野菜サラダ オムレツ	ごはん 味噌汁 しそわかめ ポテトサラダ ハンバーグ	ごはん 味噌汁 ほっけ つけもの きゅうり酢の物 麻婆豆腐	ごはん 味噌汁 煮物 手羽先 サラダ 漬物 豆腐	ごはん スープ 赤魚 ハンバーグ メロン	ごはん 味噌汁 ピーマン炒め スパサラ きんぴらごぼう	ごはん 味噌汁 ナゲット サバ きゅうりの和え物
昼	鶏牛蒡ごはん 山掛けうどん 天カマとキャベツ炒め	ヒレカツカレー サラダ スープ ジャーマンポテト	チャーハン 餃子 マカロニサラダ 青梗菜炒め	ごはん 味噌汁 焼き鳥 大根炒め 南瓜ゴマ和え	鶏マヨ丼 天ぷらうどん 茄子ピーマン炒め物	ごはん 味噌汁 豚丼 かぼちゃサラダ きゅうり酢の物	ごはん 味噌汁 サンマ ステーキ 茄子味噌炒め
夕	ごはん 味噌汁 煮物 きゅうり酢の物 牛肉味噌炒め	ごはん 味噌汁 シチュー ほうれん草のゴマ和え 煮物	ごはん 味噌汁 カニカマサラダ 南瓜煮 豚生姜焼	ごはん 味噌汁 白和え ポテトサラダ イカフライ ニラの卵とじ	ごはん 味噌汁 イカフライ フライドポテト 煮物 白菜お浸し	ごはん 味噌汁 冷しゃぶ ジャガイモのはさみ焼き ほうれん草のゴマ和え	ごはん カレースープ チキンカツ サラダ 冷奴
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ごはん 味噌汁 ホッケ 天カマ煮 マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 煮物 ポテトサラダ 白菜おひたし	ごはん 味噌汁 白和え 漬物 さば 酢の物	ごはん 味噌汁 しゃけ 茄子味噌炒め オムレツ サラダ	ごはん 味噌汁 煮物 サバ ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 さんま 高野豆腐 茄子の炒め物 つけもの	ごはん 味噌汁 ハムエッグ 漬物 煮物
昼	親子丼 スープ 昆布和え オクラ 漬物	ごはん 味噌汁 きんぴらごぼう 唐揚げ サラダ ところてん	おにぎり お好み焼き イカサラダ 大根煮物	牛丼 味噌汁 もやしときゅうりナムル 漬物	カレーライス ハニーサラ ダ スープ ゴマ和え 生酢	ごはん うどん サラダ カツオの酢味噌和え	ごはん 味噌汁 チーズカツ 南瓜煮 つけもの
夕	ごはん 味噌汁 照り焼きチキン さんま サラダ ヨーグルト	ごはん 味噌汁 大根煮 白菜おひたし サバ	ごはん スープ アボカドチーズ炒め きゅうり酢の物 ほっけ	ごはん 味噌汁 煮物 唐揚げ 白菜のお浸し プリン	ごはん 味噌汁 煮物 白身魚のムニエル 生姜焼き 漬物	焼きそば 味噌汁 もやしナムル オムレツ スイカ	クリームパスタ サラダ じゃが芋スープ トースト
	27	28	29	30	31		
朝	ごはん 味噌汁 しそわかめ ハムエッグ 青梗菜炒め	ごはん 味噌汁 スコッチエッグ ソーセージ炒め サパサラ	ごはん 味噌汁 玉子焼き 小松菜炒め ほっけ	ごはん 味噌汁 サケのムニエル サラダ 茄子味噌炒め	ごはん 味噌汁 ステーキ ナポリタン 煮物		
昼	ごはん 味噌汁 野菜かき 揚げ 鶏天 きんぴらごぼう 白菜のお浸し	ごはん つみれ汁 ジャーマンポテト 煮物 煮魚	キーマカレー スープ サラダ ウィナー炒め	炊き込みごはん 味噌汁 生酢 春巻き フライドポテト	ごはん 味噌汁 エビフライ 茄子炒め サラダ		
夕	ごはん 味噌汁 餃子 ポテトサラダ 漬物	ごはん 味噌汁 そうはち唐揚げ フルーチェ 手羽もと煮物 水菜サラダ	ごはん 味噌汁 サラダ からあげ ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 豚カツ 大根サラダ キノコ炒め	ごはん 味噌汁 さんま ホイコーロー ポテトサラ ダ		

朝							
昼							
夕							

