

グループホームアウル登別館 6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
朝						ご飯・味噌汁 厚揚げの卵とじ ベーコンとピーマンおなか 和え メロンとリンゴヨーグルト和え	ご飯・味噌汁 魚ハンバーグ 目玉焼きキャベツ添え 生姜昆布 バナナヨーグルト
昼						海鮮ちらし寿司 お吸い物 煮しめ ほうれん草の胡麻和え 野菜サラダ	五目御飯・味噌汁 白身魚フライレタス添え フキの煮物 キュウイ
夕						ご飯・味噌汁 チキン南蛮 きゅうりとワカメの酢の物 冷やっこのオクラ梅がけ	ご飯・味噌汁 すき焼き 和風サラダ ナスの醤油漬
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯・味噌汁 塩サバ焼き ほうれん草と茄子のケチャマヨ炒め たくあん	ご飯・味噌汁 ハム巻きポテトサラダ 鶏肉とかまぼこの煮物 たくあん	ご飯・味噌汁 塩サバ焼き 生揚げバター醤油炒め 長芋たたきめかぶ	ご飯・味噌汁 焼き鮭 フルーチェ 煮豆 昆布佃煮 きゅうり漬物	ご飯・味噌汁 焼きハム 栄養煮 トマトのもずく和え	ご飯・味噌汁 ホッケみりん焼き エリンギとニラのマヨポン炒め パインヨーグルト	お粥ゴマ昆布乗せ・味噌汁 すり身と根菜の煮物 白花豆 トマトときゅうりの胡麻酢和え
昼	シーフードカレー すいとん汁 うどの酢の物 きゅうり漬物	ご飯・野菜スープ チンジャオロース 餃子 ラーメンサラダ	ご飯・ミニ温麺 豚の生姜焼き キャベツトマトチキンサ ラダ 肉じゃが もやしの酢の物	アナゴのひつまぶし 具だくさんスープ マカロニポテトサラダ キャベツゴマ昆布ワカメ和え 大根の味噌漬物	外食 (赤飯・海苔巻き・いなり寿 司 焼き鳥)	いなり寿司 ミニかしわソバ 春巻き 枝豆 カボチャ煮物 もやしとハムのナムル	カレーライス トンカツおろしポン酢掛け レタストマト添え キャベツときゅうりのサ ラダ キュウイ
夕	ご飯・味噌汁 チーズハンバーグ ジャガイモのバターソテー カニカマと玉葱のシソド レッシング和え	ご飯・味噌汁 手羽元の煮物 さば水煮の甘辛炒め チンゲン菜のおひたし	ご飯・味噌汁 イワシの甘露煮 ピーマンと茄子の味噌煮 おくらめかぶと長芋の和え 物	ご飯・味噌汁 カスベの酢味噌和え ニラの卵とじ チャブチェ みかん	ご飯・味噌汁 ほうれん草のおひたし 里芋と鶏肉の煮物 めかぶととろろ芋のさつぱ り和え	ご飯・味噌汁 鶏肉とキノコのバター炒め 煮 ニラとベーコン炒め サーモンとカブのカルパッ チョ	ご飯・味噌汁 白身魚の野菜あんかけ 白菜の漬物 バナナ入りフルーチェ
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ピラフ・ワカメスープ チキンのハニーマスタード 焼 オニオンサラダ かぶとスモークサーモンの マリネ	ご飯・味噌汁 サバ塩焼き 春雨サラダ おろしなめ苺和え たくあん	ご飯・味噌汁 焼き鮭 ほうれん草しいたけパター 炒め ところてん みそかつおにんにく	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ 野菜サラダ ウインナーピーマン炒め 寒天ゼリー	ご飯・すりみのお吸い物 卵味噌 インゲン胡麻和え 塩昆布きゅうり漬け	ごはん もやしとわかめのスープ 目玉焼き ミニウインナー 蒸し鶏と玉ねぎサラダ バナナ入りフルーチェ	ご飯・味噌汁 たら粕漬焼き スクランブルエッグ マカロニサラダ
昼	たらこおにぎり ごぼ天うどん オクラととろろ和え	ミニおにぎり お好み焼き ワカメ卵スープ もずくキュウリ和え みかん	二色丼・味噌汁 カボチャの煮物 たくあん	ご飯・シチュー クリームコロッケ 白身フライ マカロニサラダ アスパラのバター炒め トマト	ご飯・野菜スープ チキンのガーリックソテー レタスとまと添え 春雨の酢の物 ナスとピーマンの甘辛炒 め	ご飯・野菜スープ 鶏肉と野菜の甘辛炒め ポテトとカボチャのサラダ きゅうりとワカメの酢の物 バナナヨーグルト	そば・いなり寿司 里芋のひき肉あんかけ 大根の千枚漬け リンゴみかんヨーグルト
夕	ご飯・味噌汁 肉野菜炒め きんぴらごぼう 金目鯛の粕漬焼き キュウイ	ご飯・味噌汁 手羽元と大根の煮物 ナスとネギのごま油炒め 梅ポン酢乗せ冷やっこ	ご飯・味噌汁 タラとじゃが芋のホイル焼 き きゅうりツナコーンサラダ 鶏とごぼ天の煮物 りんご	ご飯・しじみスープ ホッケみりん焼き きゅうりとところてん和え ごぼう豚肉炒め しめさば	豆ごはん・味噌汁 イカ大根 豆苗ともやしの肉巻き ほうれん草のおひたし	ご飯・味噌汁 塩鮭 野菜サラダ ニラの胡麻和え みかん寒天ゼリー	ご飯・味噌汁 カレーの煮つけ ほうれん草とごぼう味噌和 え カニカマとニラ玉の甘酢あ んかけ
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯・味噌汁 玉子焼き 舞茸と人参とピーマンの バター炒め ほうれん草の胡麻和え しいたけ昆布	ご飯・味噌汁 鮭フレーク 玉ねぎとハム卵炒め サツマ揚げとフキの油炒 め	ご飯・味噌汁 炒り卵 ホッケみりん焼き ところてん 白菜の漬物	ご飯・味噌汁 塩サバ焼き 茄子のふじっこ和え 煮豆	ご飯・味噌汁 ホッケ塩焼き 玉子焼き フキの炒め物	ご飯・お吸い物 ハムエッグ キャベツとちくわの炒め煮 煮豆 大根味噌漬け	ひじきと枝豆の混ぜご飯 すり身汁 フキのオイスターソース炒 め 玉子焼き ナスの漬物
昼	生寿司・海苔巻き ミニラーメン 豆腐のキムチサラダ	混ぜご飯・餃子スープ ラム肉野菜炒め マカロニサラダ キムチ	肉うどん・ミニライス 大根と天カマの煮物 ほうれん草の胡麻和え もずく酢きゅうり すいか	中華丼・ワカメスープ 餃子 チキンサラダ たくあん	ご飯・野菜スープ 酢どり たらこスパゲッティ フキの味噌煮	かつ丼・味噌汁 小松菜のおひたし カボチャの煮物 たくあん	ごはん・野菜スープ 鶏肉と野菜の炒め物 スパゲッティナポリタン ハムとワカメの酢の物 キムチ りんご
夕	ひつまぶし・味噌汁 きゅうりともずくの酢の物 マトウダイの粕漬焼き たくあん りんご	ご飯・味噌汁 さんまの煮つけ 鶏肉の甘酢あんかけ 野菜サラダ 三つ葉ともやしの卵とじ	ご飯・味噌汁 ジンギスカン 山芋とラディッシュの酢の 物 野菜サラダ	ご飯・味噌汁 コチュジャンの豚肉焼き キャベツとピーマン炒め フキとかまぼこの煮物	ご飯・味噌汁 わかさぎとフキ天ぷら 肉じゃが キャベツの昆布和え	ご飯・味噌汁 鶏肉の煮物 ラディッシュ酢漬け とうきび シーフードミックスエビチリ 風	ご飯・味噌汁 ロールキャベツ かぼちゃのサラダ もずくときゅうりの酢の物 たくあん
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯・味噌汁 茄子とひき肉の炒め煮 豆腐と水菜の和風あんか け きゅうりの漬物	ご飯・味噌汁 鯖の塩焼き ふろふき大根 麻婆春雨	ご飯・味噌汁 鮭塩焼き ハムと玉葱ホットサラダ サツマ揚げのごま油炒め	ご飯・味噌汁 ホッケみりん焼き レタスとトマトコーンサ ラダ フルーチェ	ご飯・すまし汁 茄子と鶏肉の生姜味噌煮 なめこおろし きゅうり漬物 梅干し	ご飯・パン もやしのスープ 目玉焼きレタス添え ウインナー みかん	ご飯・味噌汁 塩サバ焼き ほうれん草と椎茸パター 炒め バナナヨーグルト
昼	エビフライカレー 餃子スープ もずくときゅうりの酢の物 フライドポテト	ミニおにぎり・ワカメスープ 焼きそば ほうれん草の胡麻和え 春雨きゅうりハムの酢の 物	ご飯・シチュー 野菜スープ ヒレカツ レタスとトマトとブロッコ リーサラダ バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁 キャベツときゅうりわかめ のサラダ ウインナーケチャップ炒め チキンカツ ミカン	混ぜご飯・つみれ汁 白身魚フライ 切り干し大根 もやしきゅうりチキンの酢 の物	ご飯・味噌煮 鶏の照り焼き アスパラバター焼き 野菜サラダ リンゴ	ご飯・野菜スープ アジフライ 水菜とトマトのサラダ さつまいも煮 キュウイ
夕	ご飯・味噌汁 チキンソテー 大根サラダ ほうれん草の白和え	梅ご飯・すり身汁 さんまの塩焼き チキン豆腐サラダ バナナ	雑穀ごはん・春雨スープ ピーマンの肉詰め 卵サラダブロッコリー添え かぼちゃ焼き	出前 生寿司・ミニうどん 天ぷら 野菜サラダのセット	ご飯・味噌汁 ブルコギ カレーの煮つけ 玉子豆腐	ご飯・味噌汁 さっぱり鶏蒸し 豆腐サラダ ほうれん草ともやし胡麻和 え カボチャの煮物	海鮮丼・あさりスープ 大根と鶏肉の煮物 山芋ときゅうりの酢の物 たくあん