

グループホームアウル登別館 6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
朝					ごはん みそ汁 漬物 卵焼き 赤魚焼き	ごはん みそ汁 漬物 たらあんのかけ レタスサラダ	ごはん みそ汁 鮭 玉子豆腐 昆布まき かぼちゃサラダ 漬物
昼					おりないり うどん 野菜天ぷら ツナサラダ	中華丼 肉団子スープ ほうれん草のおひたし タラのフライ	ご飯 うどん プルコギ チェリー アンチョビポテト キャベツサラダ
夕					カレーライス レタスサラ ダ もやしのスープ もずく	ご飯 野菜スープ キャベツと肉炒め 茄子とみそ煮 麻婆豆腐	ごはん シチュー サケフライ キャベツサラ ダ ところ天
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ごはん みそ汁 なら玉 筑前煮 甘露煮	ご飯 野菜スープ ハンバーグ・天カマ スクランブルエッグ ほうれん草煮びたし 野菜炒め	ごはん みそ汁 サラダ サバ焼き 煮豆	ご飯 みそ汁 卵焼き 煮 豆 目玉焼き 雌株 椎茸昆 布 天カマ煮びたし	ご飯 みそ汁 卵焼き 煮 豆 しまほっけ 塩だれ焼き	ごはん 野菜スープ さんま 麻婆カレー ほうれん草のおひたし ブルーチェ	ごはん みそ汁 漬物 玉子豆腐 鮭 水菜ときゅうりのサラダ
昼	キーマカレー 三平汁 ベーコン野菜卵とじ ところ天	たらこパスタ コーンスー プ サイコロステーキ ニンジングラッセ コーンソテー フルーチェ	鮭ごはん みそ汁 漬物 ツナサラダ 大根炒め	カレーライス ポテトサラダ ブルーチェ コンソメスープ	エビピラフ みそ汁 野菜 煮	ごはん みそ汁 タラフライ インジャオロース もやしのナムル	混ぜごはん みそ汁 かぼちゃ煮付 タラの館か け ほうれん草の胡麻和え
夕	ごはん みそ汁 串カツ かぼちゃ煮 茄子の炒め 物	ごはん 味噌汁 カレイ煮付 け ポテレとサラダ 野菜炒め	ごはん みそ汁 手羽先の 煮付 麻婆豆腐 トマトサラダ ほうれん草のおひたし	ごはん クリームシチュー 生姜焼き 野菜天ぷら	ごはん 豚汁 みそマヨチキ ン サラダ	ごはん みそ汁 茄子味 噌煮 天ぷら盛り合わせ	ごはん 餃子スープ ジンギスカン 白滝の煮物 椎茸の卵とじ
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ごはん 野菜スープ 筑前煮 スクランブルエッ グ 野菜煮物	ごはん みそ汁 鮭 漬物 白菜のおひたし	ごはん みそ汁 たくあん 照り焼きはんぺん サバ ほうれん草のおひたし	ごはん みそ汁 煮しめ 卵焼き わかめきゅうり たくあん	ごはん みそ汁 煮豆 目玉焼き ミートボール	ごはん みそ汁 スクランブルエッグ ウィンナーソーセージ 水菜ときゅうりサラダ	ごはん 餃子スープ ソーセージとアスパラ炒め 銀ガレイ シューマイ
昼	シソごはん みそ汁 焼うどん レタスサラダ からあげ たくあん	雑穀米 カレースープ コロッケ エビフライ サラダ 切り干し大根	ごはん みそ汁 サバ ほうれん草の胡麻和え オレンジ パナナ シチュー	エビフライカレー 三平汁 スイカ かぼちゃの煮物	赤飯 うどん フルーチェ 野菜天ぷら	ごはん みそ汁 から揚げ ポテトフライ レタスサラダ	お好み焼き ラーメン 冷やしトマト
夕	ごはん みそ汁 さんまの煮付 アスパラの天ぷら 茄子炒め	ごはん みそ汁 プルコギ 野菜サラダ フルーチェ	ごはん みそ汁 スイカ 豚肉のオイスター炒め 茄子のみそ煮	まめごはん みそ汁 カスベ煮付 ポテトサラダ 茄子のニンニク炒め	ごはん みそ汁 カレイ煮付 トマトサラダ オレンジ パナナ	ごはん シチュー 串カツ なら玉	ごはん みそ汁 白身フライ 肉じゃが 山芋すりおろし
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ごはん カレースープ チキンステーキ 白菜のお 浸し 煮豆 サバ	オムライス ウィンナー炒 め わかめスープ 水菜サラ ダ	ごはん みそ汁 ミニハンバーグ 炒り卵 鶏肉の煮物 フルーツポンチ	ごはん 中華スープ 炒り卵 サバ たくあん チンゲン菜	ごはん すり身スープ 筑前煮 卵焼き たらこ ブロッコリー炒め	ごはん みそ汁 ほっけ アスパラ炒め フキの煮物	ごはん みそ汁 酢豚 鮭 ほうれん草の胡麻和 え 玉子焼き 焼きなす
昼	寿司 みそ汁 とんかつ 水菜のサラダ	チャーハン スープ かぼちゃ煮 野菜天ぷら マカロニサラダ	牛丼 鶏肉のスープ フルーツポンチ しゃぶしゃぶサラダ	ラーメン スイカ おにぎり 茄子のみそ炒め	ごはん シチュー 鮭のマイタケあんかけ 桃	ご飯 みそ汁 とんかつ 白身フライ 煮物 フルーツポンチ	エビチャーハン お吸い物 筑前煮 南瓜 煮 たくあん
夕	ごはん シチュー ツナサラダ 鶏肉の煮物	おいなり みそ汁 白菜のお浸し 鶏肉の煮物	焼き鳥 ごはん みそ汁 小松菜煮びたし	ごはん みそ汁 さんま 茶碗蒸し マカロニサラダ	オムライス 春雨スープ カルビ焼き ツナサラダ	ご飯 みそ汁 餃子 マカロニサラダ きんぴらごぼう	おじや みそ汁 たくあん クリームコロッケ サラダ サイコロステーキの卵とじ
	25	26	27	28	29	30	
朝	ごはん みそ汁 サバ シューマイ 麻婆豆腐	ご飯 三平汁 南瓜サラダ きんぴらごぼう 焼き魚	ごはん カレースープ 鶏肉チーズ焼き おひたし 麻婆豆腐	ごはん みそ汁 筑前煮 ほうれん草の胡麻和え	ごはん みそ汁 さんま焼 き 大根と鳥の煮物	ごはん みそ汁 ハムエッ グ きゅうりの酢の物 レタスサラダ	
昼	カツカレー みそ汁 さつまいも小豆煮 漬物	ご飯 みそ汁 つくね照焼 チンゲンサイのマヨ炒め	ごはん みそ汁 甘辛チキン 茄子炒め めかぶ	大根キーマカレー ニンジンポタージュ トマトハニーサラダ えびマヨ	ごはん シチュー から揚 げ サラダ ほうれん草の胡麻 和え	ごはん みそ汁 カレイの 煮付 鶏肉の煮物	
夕	みそ煮込みうどん かにたま 水菜のしらすナ ムル まぜごはん	ごはん カジカ汁 白菜のお浸し 豚肉の煮物 もずく	ごはん みそ汁 肉野菜炒め 冷ややっこ	ごはん すまし汁 豚角煮 茄子の煮びたし	焼肉パーティー	カレー なます 鶏肉の煮 物 とんかつ	