

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	
朝				ご飯 味噌汁 煮豆 鯖 ところてん 麻婆豆腐	ご飯 味噌汁 銀ガレイ 昆布 茄子の甘露煮 胡瓜の酢の物	ご飯 親子丼 味噌汁 長芋サラダ 天カマ煮物	ごはん スープ 鯖 麻婆豆腐 サラダ 煮豆	
	昼			冷やし中華 卵スープ ぎょうざ つけもの てん ぶら	ショウガ昆布ご飯 味噌汁 チーズカツ カレーカツ トマトサラダ とろてん	鯖 味噌汁 アボカドサラ ダ 胡瓜の和え物	高菜ご飯 味噌汁 サラダ きのこバター炒め	
		夕			とんかつカレー サラダ スープ フルーツ	ご飯 味噌汁 からあげ 卵とじ ペペロンチーノ枝 豆	豆ごはん 味噌汁 スイカ ポテトサラダ ステーキ 煮物	ごはん 味噌汁 とんかつ カボチャサラダ もずく
	5	6	7	8	9	10	11	
朝	ご飯 味噌汁 鯖 煮物 カニカマ和え物	ご飯 味噌汁 鯖 昆布 卵焼き 白菜漬物	ご飯 味噌汁 さんま水菜 和 味きゅうり ソーセージ 玉ねぎ昆布和え	ご飯 味噌汁 カニカマ和 え 鯖 麻婆豆腐	ごはん 味噌汁 グラタン 鯖 茄子のおひたし	ご飯 味噌汁 炒り卵 煮物 漬物	ごはん 味噌汁 目抜き粕漬 たらこ 麻婆茄子	
	昼	天井 スープ サラダ 野菜炒め	炊き込みご飯 そうめん 大根煮 白菜おひたし	豆ごはん 味噌汁 胡瓜サラダ キャベツ炒め ステーキ	ご飯 うどん 豚バラ大根 きゅうりサラダ 青梗菜のツナ炒め	ごはん 味噌汁 煮物 白身魚のフライ フライドポテト	ご飯 味噌汁 レタス炒め 手羽先の煮物 酢豚	ごはん 味噌汁 エビフライ野菜あんかけ 里芋のひき肉 もやしサラ ダ
		夕	ご飯 味噌汁 ほっけ 豚肉とナスのいた物 天カマの煮物	ご飯 コーンスープ 餃子 タラ チーズポテト カボチャ煮もの	ご飯 味噌汁 山芋の和 え物 煮物 づけ丼 煮物	ご飯 味噌汁 めかぶサラ ダ 鶏肉の煮物 タラ	牛丼 味噌汁 漬物 ナスの炒め物 煮豆	ご飯 わかめスープ 豚肉人参甘辛煮 ほっけ いんげんの胡麻和え
	12	15	14	15	16	17	18	
朝	ごはん 味噌汁 卵豆腐 ナスの塩昆布和え 照り焼きハンバーグ	ご飯 スープ 麻婆豆腐 カニカマの和え物 鯖	ごはん 味噌汁 炒り卵 鯖 肉野菜炒め	ご飯 味噌汁 春雨サラダ 鯖 和え物	ご飯 味噌汁 鯖 煮豆 天カマ煮物 もずく 胡瓜カニカマ	ご飯 味噌汁 目玉焼き エビ中華炒め 水菜サラ ダ	ご飯 味噌汁 カニカマの和え物 鯖 麻婆豆腐	
	昼	二色丼 味噌汁 天カマ煮 ほうれん草のおひたし	昆布相がご飯 味噌汁 肉じゃが 炒り卵 白菜漬物	ご飯 味噌汁 ナス炒め 鶏コロッケステーキ	ご飯 味噌汁 串カツ サラダ 冷ややっこ	ピラフ スープ 焼きそば 高野豆腐 フルーチェ	ご飯 味噌汁 親子煮 冷ややっこ ほうれん草和 え	ご飯 味噌汁 餃子 トマトサラダ 切り干し大 根
		夕	カレー スープ 餃子 サラダ たくあん	豚丼 スープ ハンバーグ サラダ スパゲティ	ご飯 スープ 南瓜サラダ アスパラベーコン	ごはん うどん 豚バラ大 根 フライドポテト 牛しぐれ煮	ご飯 豆腐の味噌汁 もやしのナムル 小松菜の煮びたし 鶏の照り焼き	ご飯 味噌汁 長芋サラダ 煮物 肉野菜炒め
	19	20	21	22	23	24	25	
朝	ご飯 味噌汁 卵とじ 肉団子のあんかけ	ご飯 味噌汁 鯖 卵焼き ミートボール サラダ パイナップル	ご飯 味噌汁 卵焼き 漬物 煮物 サラダ	ご飯 味噌汁 鯖 サラダ 煮物 漬物	ご飯 スープ カニカマ和 え サラダ 鯖 たくあん	ご飯 味噌汁 しめさば にら卵とじ フルーチェ ミートボール	ご飯 味噌汁 鯖 肉野菜炒め	
	昼	ごはん 味噌汁 チャブ チエ 炒り卵 高野豆腐	炊き込みご飯 味噌汁 サラダ イカフライ フキ煮物	中華丼 卵スープ 冷奴 麻婆豆腐 水菜サラダ	ご飯 味噌汁 トマトサラ ダ 肉野菜炒め ナス味噌胡麻炒め ほうれん草の胡麻和え	牛丼 味噌汁 さつまいも 煮 白菜のおひたし	昆布ご飯 味噌汁 フキ煮物 水菜サラダ 胡瓜の和え物	昆布ご飯 てんぷら 春菊と人参の胡麻和え わかめの酢の物
		夕	ご飯 スープ タラ ほうれん草の胡麻和え キャベツ炒め	ひじきご飯 味噌汁 タラ 胡瓜サラダ 肉野菜炒め	ご飯 卵の味噌汁 大根の煮物 鯖 カニカマ 和	ご飯 味噌汁 お刺身 筑前煮 きゅうり酢の物	ご飯 味噌汁 とろてん 煮物 水菜サラダ	ご飯 味噌汁 カレイ煮付 里芋のひき肉とじ 野菜炒め
	26	27	28	29	30	31		
朝	ご飯 味噌汁 サラダ 鯖 めかぶ	ごはん 中華スープ 水餃子 鯖 煮豆 サラダ	ほっけ 長芋和え 中華サラダ フルーチェ 味噌汁 ごはん	ご飯 味噌汁 煮豆 サンマかば焼き ほうれん草バター炒め	ご飯 味噌汁 鯖 煮豆 ウィンナー もずく	ご飯 スープ とろてん 鯖 ソーセージ		
	昼	しらすごはん 味噌汁 煮物 もやしのナムル サラダ	ご飯 味噌汁 チキンソ テー ニラ卵 たらこ サラダ	ご飯 味噌汁 エビ卵とじ 白菜おひたし 水菜サラダ	混ぜご飯 味噌汁 煮物 水菜のあんかけ 南瓜サラダ 豚肉の炒め 物	ご飯 味噌汁 餃子 ナスのみそ炒め 切り干し大根	混ぜご飯 とんかつ 焼きそば 漬物	
		夕	からあげ ごはん スープ ナスの田楽 もずく	豆ごはん 味噌汁 肉じゃ が トマトサラダ 冷奴	いなり 餃子スープ カレイ煮付 味茄子 たくあん	ご飯 スープ ハンバーグ グラタン マカロニサラダ	豚丼 味噌汁 サラダ アスパラベーコン	刺身丼 すまし汁 オクラの和え物 サラダ