

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
朝							ご飯・ポトフ ポークソテー レタスサラダ たくあん
昼							ご飯・玉子スープ きのこ、鶏肉の天ぷら 冷やし中華 大根とシイタケの漬物
夕							ご飯・みそ汁 カレーうどん シチュー サラダ
	2	3	4	5	6	7	8
朝	フレンチトースト コンスープ 目玉焼き ウインナー トマトサラダ	ご飯・みそ汁 厚焼き玉子 さんまの塩焼き きゅうりの酢の物	ご飯・みそ汁 さばの塩焼き もずく	親子丼・みそ汁 野菜ナムル ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 塩焼き きのこ野菜炒め 高野豆腐の挟み煮	ご飯・みそ汁 マボウ豆腐 切り干し大根 ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 メヌキの麴漬け焼き フキとさつま揚げの味噌煮 春雨サラダ
昼	ミートソースパゲティ ミネストローネスープ 野菜サラダ バナナヨーグルト	ご飯・みそ汁 さばの甘酢あんかけ ほうれん草のバターソテー みかん	ご飯・みそ汁 鮭の塩焼き ナスと酢豚の甘酢炒め ほうれん草の胡麻和え	がゆ 豚の生姜焼き 煮物 もやしときゅうりと鶏肉のバ ジルソテー	枝豆ご飯・みそ汁 サバの塩焼き オクラのおかか和え ところてん	ご飯・みそ汁 豚バラ大根味噌炒め ゴボウサラダ フルーツ(リンゴ・きゅうい)	ご飯・みそ汁 野菜と肉の炒め物 ナスの煮びたし ブルーチェ
夕	ご飯・シャンタンスープ 肉だんごと玉ねぎの甘酢あ んかけ インゲンの炒め物	ご飯・中華スープ 大根と天かまの煮物 さんまの蒲焼き 酢豚 春雨サラダ	ご飯・みそ汁 肉と野菜炒め とりごぼのすり身挟み りんご	ご飯・みそ汁 ナスのマポー豆腐 鶏の竜田揚げ みかん	ご飯・みそ汁 ナスとピーマンの味噌炒め 鶏の竜田揚げ みかんヨーグルト	マグロ漬け丼 みそ汁 煮物 わかめの酢の物 フルーツヨーグルト	ご飯・みそ汁 キャベツと肉味噌炒め 天かまと大根の煮物
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯・みそ汁 さんまの塩焼き 目玉焼き フルーツヨーグルト	ご飯・みそ汁 焼魚(鮭) 厚焼き玉子 春雨サラダ ブルーチェ	ご飯・ワカメスープ フキとさつま揚げの煮物 さんまの蒲焼き ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 鮭 カボチャとさつま揚げの煮物 マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 肉じゃが さばの塩焼き もずく	ご飯・みそ汁 さんまの塩焼き 目玉焼き 冷奴 ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 カツとじ きゅうの漬物
昼	ご飯・みそ汁 揚げ物盛り合わせ (エビフライ・白身魚のフライ) ツナとコーンのサラダ フルーツ	ご飯・みそ汁 トンカツの卵とじ シーフードのチリソース炒め レタスのサラダ	チャーハン・スープ 豚バラとナスの味噌炒め きゅうりのサラダ	ご飯・みそ汁 里芋のひき肉あんかけ 豚肉と野菜炒め カボチャサラダ	ご飯・みそ汁 牛バラ野菜炒め キャベツの味噌炒め ブルーチェ	ご飯・みそ汁 マーボー春雨 肉と野菜炒め フルーツ	ご飯・シチュー よせなべ ほうれん草の胡麻和え ブルーチェ
夕	ご飯・肉うどん とり・シメジ天ぷら エビフライ キャベツサラダ	ご飯・みそ汁 肉じゃが メヌキの焼魚 もやしのサラダ	ご飯・みそ汁 ジャガイモのガレット カツとじ もやしときゅうりのナムル	ご飯・味噌汁 酢豚 ほうれん草の白あんかけ 春雨サラダ	ご飯・みそ汁 マーボー豆腐 竜田揚げの甘酢あんかけ ゴボウサラダ	ご飯・みそ汁 天カマ・ふき・竹の子の煮物 チンジャオロース カボチャサラダ	ご飯・みそ汁 コロッケ ナスの生姜炒め エビのフリッター トマトレタスサラダ
	16	17	18	19	20	21	22
朝	昆布ご飯・みそ汁 目玉焼き (ハム・レタス・トマト) ほうれん草の胡麻	ご飯・みそ汁 肉と野菜炒め 目玉焼き ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 エビフライの玉子とじ ゴボウサラダ もずくときゅうりの酢の物	ご飯・みそ汁 厚焼き玉子 ウインナーのケチャップ炒め ほうれん草の胡麻和え	ご飯・みそ汁 サバの塩焼き 玉子とウインナーのケチャッ プ炒め もやしのナムル	ご飯・みそ汁 かつとじ おくらのにびたし マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 鶏肉の春巻き ふきとさつまあげの煮物 ほうれん草の胡麻和え
昼	ご飯4・みそ汁 鶏肉ユーチリンソースかけ 大根とひじき なすの煮びたし	さけいり酢飯・みそ汁 エビの甘酢あんかけ 白菜のなめたけシーチキン 和え きゅうり	ご飯・みそ汁 ホイコーロー 天かまと大根の煮物 カボチャサラダ	ご飯・みそ汁 ジンギスカン 高野豆腐のすり身はさみ ゴボウサラダ	ご飯・みそ汁 エビフライの玉子とじ なすの煮びたし ラーメンサラダ	ご飯・みそ汁 高野豆腐とすり身の挟み煮 フキと竹の子の煮物 キャベツサラダ	ワカメご飯・みそ汁 サバの塩焼き イカの酢味噌和え ブロッコリーとシーチキン和 え
夕	ご飯・中華スープ 豚バラもやしのテンメンジャ ン炒め 筑前煮 鶏肉とケチャップ炒め	ご飯・みそ汁 ごぼうのあまからあげ ふきとさつまあげの煮物 ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 かつとじ 大学辛 春雨サラダ	チャーハン・みそ汁 肉と野菜い炒め 白菜のおひたし ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 ズッキーニの味噌炒め ポテトベーコンチーズ焼き キャベツノの香味サラダ	ご飯・みそ汁 チンジャオロース ナスの味噌炒め きゅうりともずくす	ご飯・にゅうーめん ナスのまぼー豆腐 トマト煮込みハンバーグ おつまみポテト
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ご飯・わかめスープ ハンバーグ ピーマンの肉みそ炒め めかぶときゅうりの酢の物	ご飯・みそ汁 チーズ入りハンバーグ ごぼうの甘辛炒め きのこ野菜炒め	ご飯・みそ汁 ひじき煮 きゅうりとわかめの酢の物 クリームコロッケ	ご飯・みそ汁 チキンのトマト煮 肉じゃが カボチャサラダ	サンドイッチ スパニッシュオムレツ 根菜のピクルス イタリアンサラダ	ご飯・コンソメスープ オムレツ 大根とテンカマの煮物 きゅうりとわかめの酢の物	ご飯・みそ汁 さんまの塩焼き 目玉焼き つな、水菜、コーンサラダ
昼	ご飯・みそ汁 さけ さつまげの煮物 ごぼうサラダ	ご飯・みそ汁 ふきとテンカマの煮物 しめさば マカロニサラダ ブドウ	いなり・みそ汁 里芋煮 キャベツの塩昆布和え 豚の生姜焼き	昆布ご飯・みそ汁 豚肉もやしロール おでん つな、みずな、コーンサラダ	チャーハン・水餃子 ごまみそタンタンメン 餃子 チンゲン菜炒め	ご飯・みそ汁 ホイコーロー 餃子 ポテトサラダ	チャーハン・中華スープ キャベツとひき肉のみそ炒 め マカロニサラダ
夕	ご飯・みそ汁 オムレツ ふきとさつま揚げの煮物 ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 カレイの煮付け 小松菜の煮びたし 和風サラダ	バターチキンカレー シャンタンスープ 切り干し大根煮 ほうれん草のごま和え ポテトサラダ	ご飯・シャンタンスープ 手羽先のさっぱり煮 さつまげの煮物	ご飯・みそ汁 塩レモンチキン焼き カボチャ煮 小松菜煮 サラダ	ご飯・みそ汁 まぼー豆腐 肉と野菜炒め ごぼうサラダ	ご飯・みそ汁 サバのみりん焼き ハンバーグ 大根のおつまみサラダ
	30	31					
朝	ご飯・みそ汁 サバの塩焼き 鶏肉の煮物 ポテトサラダ	親子丼・みそ汁 ミネストローネ ハムとキュウリのサラダ					
昼	わかめご飯・みそ汁 サケ 春雨サラダ ほうれん草チキン和え	ご飯・みそ汁 れんしゃぶ マーボー豆腐 カボチャサラダ					
夕	ご飯・みそ汁 トマト鍋 カツとじ ポテトサラダ	お弁当・みそ汁					