

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	4	5
朝			ご飯・みそ汁 焼き魚(ほっけい) かぼちゃの甘煮 ほうれん草の胡麻和え	ご飯・みそ汁 焼き魚 スクランブルエッグ 根菜の煮物 ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 すきやき つけもの オレンジ もずくとトマトの酢の物	ご飯・みそ汁 豚とナスのピーマン味噌炒め 枝豆ひじきじのサラダ にんじんしりしり	ご飯・みそ汁 チキンカツ丼 しらたきとツナ煮 切り干し大根
昼			ご飯・みそ汁 焼き魚(鮭) 肉と野菜炒め もやしのナムル もずく	赤飯・みそ汁 豆腐ハンバーグ てんかまとふきの煮物 たねなしどう	ご飯・みそ汁 鶏肉のボン酢炒め 茄子とピーマン油炒め マカロニと肉団子ホワイトソース	ご飯・みそ汁 チーズタッカルビ 茄子の煮びたし ゴマダレ大根サラダ ヨーグルト	ご飯・みそ汁 焼き魚(鮭) 肉団子トマトソース煮 ポテトサラダ ヨーグルト
夕			ご飯・みそ汁 肉団子トマトソース 豚キムチ きゅうりとワカメのサラダ	ご飯・中華スープ ナポリタン 豚肉とキャベツのとうばん じゃん炒め 玉ねぎのさらだ	お弁当	ご飯・みそ汁 フリッター甘酢あんかけ 鶏のから揚げ 春雨サラダ	ご飯・みそ汁 大根と豚肉のうまに
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ご飯・みそ汁 ほっけ焼き ミートボール 納豆(ねぎ入り)	ご飯・みそ汁 玉子焼き 豆腐ハンバーグ 白花豆 もやしの酢の物	ご飯・みそ汁 焼き魚(サバ) 根菜の煮物 もずく酢 白菜の活を和え	ご飯・みそ汁 焼き魚 かぼや漬け チーズ入りちくわ	ご飯・みそ汁 白菜トウインナーのコンソメ煮 豚と茄子のピーマンの味噌炒め 小松菜の胡麻和え	ご飯・みそ汁 揚げ豆腐 玉子焼き さつまいもの甘煮 きんぴらごぼう	ご飯・みそ汁 シュウマイ、ねぎいり玉子 もずく ほうれん草の胡麻和え
昼	ご飯・みそ汁 かすべいの煮つけ ナスの味噌炒め しゅんにくの胡麻和え	カレーライス・スープ かぼちゃの煮物 キャベツとさ炒めつまあげ の炒煮	ご飯・みそ汁 揚げ豆腐 キャベツの卵とじ いかの酢味噌和え	フレンチトースト 手羽先カンタン酢煮 ナガイものおくらあえ もやしのナムル	ご飯・みそ汁 豚肉と大根の味噌煮 かぼちゃの煮つけ ブロッコリーゆかりあえ	ご飯・みそ汁 すきやき 根菜の煮物 ポテトサラダ 酢の物	ご飯・みそ汁 アジフライ 野菜の天ぷら (さまいもの・かぼちゃ・ピーマン) ホットリンゴ
夕	ご飯・みそ汁 牛肉とトマトすきやき風 厚揚げとしいたけボンモ さつまいもと生ハムの中華 サラダ	ご飯・みそ汁 おでん エビチリ 肉と野菜炒め りんご・もも	ご飯・みそ汁 鶏肉と里芋の煮物 サバの味噌煮 スイカ	ご飯・みそ汁 鶏のから揚げ 茄子とピーマンの味噌煮 トマトコーンのサラダ	ご飯・みそ汁 そぼろ肉じゃが ピーマンのおかか和え 白菜ベーコンの重ね煮	ご飯・みそ汁 肉団子とかぼちゃはんぺんの煮物 豚肉とナスのオイスター炒め トマトとキュウリの焼き肉ド	ご飯・みそ汁 ジンギスカン アスパラの塩ゆで キャベツの油いため
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ご飯・みそ汁 ベーコン焼き キャベツの卵とじ 煮豆 もずく	ご飯・みそ汁 豚の玉子とじ 根菜の煮物」 ほうれん草の胡麻和え かぼやさらだ	ご飯・みそ汁 ベーコン焼き だし巻き玉子 マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 焼き魚(サバ) ほうれん草のなめたけ和え とこてん	ご飯・中華スープ ニラの玉子とじ さつまいもの甘煮 切り干し大根	ご飯・みそ汁 さんまの塩焼き スクランブルエッグ 煮豆 フルーチェ	ご飯・中華スープ かぼちゃと豚肉里芋の煮物 茄子と厚揚げのばたぼん炒め ポテトとさつまいものサラ
昼	ご飯・みそ汁 めぬき西京漬け しいたけのぼたー炒め 白菜のおひたし	ご飯・みそ汁 ハンバーグ スパゲティ イタリアンサラダ	ご飯・餃子スープ 焼きそば インゲンの胡麻和え	ご飯・みそ汁 けい肉とトマト缶の煮つけ ふきとさつまあげ炒め 長いものキムチ和え	ご飯・みそ汁 焼きそば 野菜炒め キュウリとワカメの酢の物 ヨーグルト	ご飯・みそ汁 れんしゃぶ 根菜の煮物 チンジャオロース マカロニサラダ	ご飯・玉子スープ 豚肉の白菜あんかけ ナポリタン 玉ねぎのサラダ
夕	ご飯・みそ汁 牛のしぐれ煮 肉じゃが インゲンの胡麻和え	ご飯・みそ汁 天かまとふきの煮物 さんまの塩焼き ごぼうサラダ	ご飯・みそ汁 天かまと大根の煮物 ぶたきむち ところてん 野菜サラダ	ご飯・みそ汁 筑前煮 かぼちゃのいとこ煮物 きんぴらごぼう	ご飯・みそ汁 豚肉と野菜のさっぱり煮 しいたけとピーマンのきんぴら 長いものとキュウリの酢の物	ご飯・みそ汁 ふきと天かまの煮物 茄子豚肉はさみ揚げ トウモロコシ ポテトサラダ	ご飯・カレーうどん 肉じゃが 照り焼きチキン ごぼうサラダ
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ご飯・みそ汁 焼き魚(サバ) 玉子焼き ほうれんそうおかか和え	ご飯・みそ汁 焼き魚(鮭) しろねぎいり玉子焼き ほうれんそうの玉子とじ	ご飯・こんぼたーじゅ サバの味噌煮 みそにんにくのせ冷奴 コーンとハムのサラダ	ご飯・みそ汁 ふきとてんかまの煮物 野菜炒め ツナともやしのナムル	ご飯・みそ汁 肉団子の中華甘酢あんかけ 茄子とインゲンの味噌煮 水菜とハムのサラダ	ご飯・みそ汁 焼き魚(サバ) もやしのナムル もずく	ご飯・みそ汁 サバの塩焼き 卵焼き キャベツとさつま揚げ炒め つけもの
昼	ご飯・みそ汁 手羽中カンタンス煮 大根のオイスター炒め 高野豆腐のすりみはさめ	しゃけごはん・みそ汁 ギョーザ かぼちゃの甘煮 もやしのナムル	ご飯・みそ汁 野菜と豚の炒めもの 茄子とさつま揚げ味噌煮 ジャーマンポテト	ご飯・みそ汁 肉豆腐 スパニッシュオムレツ 春雨サラダ ハニートマト	ご飯・みそ汁 からあげ キャベツの油いため さつまいのさらだ	ご飯・みそ汁 焼き魚 ナスの味噌炒め ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 しょうがやき ポテトチーズ焼き
夕	ご飯・みそ汁 豚キムチ ツナのせ冷奴 たらもサラダ	ご飯・みそ汁 大根と豚肉の煮物 ミートボールとベジタブル ミックスのトマト煮 キャベツとツナのサラダ	ご飯・みそ汁 ジャガイモとつみれの煮物 赤魚 マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 とり天・さつまいも天 切り干し大根	お弁当	ご飯・みそ汁 とまといりぶるこぎ あかぼちゃとさつまいも厚揚げの煮物 白菜とキュウリとカニカマ和え	ご飯・みそ汁 豚肉と日学のうま煮 さつまいもとごぼうのきんぴら リンゴとブロッコリーサラダ
	27	28	29	30			
朝	ご飯・こんすーぶ ハッシュドポテト だし巻き卵 ウインナーとピーマンケチャップ煮	ご飯・こんすーぶ 牛しぐれ煮 目玉焼き にまめ つけもの	ご飯・みそ汁 焼き魚 だし巻き卵 長芋おろし	ご飯・みそ汁 魚の煮付け テンカマとごぼうのきんぴら モツレアチーズとトマトのチキンサラダ			
昼	いなり・まきずし・みそ汁 肉団子の酢豚風 コロッケ	ご飯・すまし汁 人参と大根の煮物 冷やし中華 ほうれん草のお浸し	ご飯・みそ汁 からあげ さつまいもの甘煮 高野豆腐のすりみ	ご飯・みそ汁 ブルコギ トマトとれたてベビーリーフのサラダ カボチャときゅうりの和え物 フルーチェ			
夕	ご飯・みそ汁 かぼちゃとさつまいもの甘煮 大根とシーチキンの煮物 イタリアンサラダ	ご飯・みそ汁 たらの煮魚のべにしょうがのすりみやき とまとうまねぎだれ 里芋の煮物	ご飯・みそ汁 わかめときゅうりの酢の物 ふきの煮物 鶏肉甘煮	ご飯・みそ汁 ハンバーグ スパゲッティ 里芋の天ぷら			