

グループホームアウル登別館 山ユニット 6月献立表

	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 ピーフコンソメスープ 鯖のみそ煮 シュウマイと茄子の甘酢炒め マカロニのラザニア	ご飯 味噌汁 チキンカツ玉子とじ 豆腐と天ぷら煮 ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 たらこ白滝の和え物 きゅうりとトマトのサラダ 目玉焼き	ご飯 味噌汁 大根と天かまのおでん風 おからのサラダ ほうれん草おひたし
昼				寿司弁当 わかめスープ	高菜ご飯 味噌汁 かぼちゃの煮物 焼きそば 大根漬物 キウイフルーツ	カツカレー 水餃子 煮豆 たくあん	オムライス ミニラーメン 冷ややっこ ミカン入りヨーグルト
夕				ご飯 味噌汁 カニクリームコロッケ オクラとモズクの酢の物 スパゲティサラダ	ご飯 味噌汁 鯖の西京焼き きんぴらごぼう マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 イカの酢味噌和え レタスとシーチキンのサラダ	ご飯 ショウタンスープ チキンとトマト煮 ちくわと玉ねぎ人参の煮物 シーザーサラダ
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯 味噌汁 ベーコン入り卵焼き さつま揚げと大根の煮物 鯖の塩焼き	ご飯 味噌汁 マトウダイの塩焼き かにかまもモズクの酢の物 キウイ入りフルーチェ	ビビンバご飯 味噌汁 納豆 ウインナーとほうれん草の炒め物 フルーツゼリー	ご飯 味噌汁 鯖の竜田揚げ わかめの甘酢和え シイタケとかまぼこの煮物	ご飯 味噌汁 目玉焼き トマトと玉ねぎの炒め物 モズク酢	ご飯 味噌汁 きんぴらごぼう きのこと肉の甘酢炒め 黒豆	ご飯 味噌汁 揚げしゅうまい ふきと天かまの煮物 ベーコン入り玉子焼き
昼	ご飯 味噌汁 白身フライ ブロッコリーのクリーム煮 オクラ納豆	いなりずし 味噌汁 山菜の煮物 スパムと舞茸焼き	ご飯 味噌汁 ピーマン 玉ねぎ天ぷら 餃子 切干大根	ご飯 カレーラーメン かぼちゃとカイワレのサラダ ふきと筍の煮物	マグロ漬け丼 味噌汁 肉じゃが キウイフルーツ	ご飯 温そば わらびのナムル かぼちゃ煮 茄子とひき肉の炒め物	ご飯 味噌汁 根菜五目炒め チーズハンバーグ もやしとレタスのサラダ
夕	昆布ご飯 味噌汁 ブルコギ きゅうりとわかめの酢の物 パナナヨーグルト	ご飯 味噌汁 手羽先とこんにゃくの煮物 チンゲン菜のなめたけ和え ほっけ焼き みかん	ご飯 味噌汁 メヌキ西京焼き 高野豆腐のすり身煮物 きゅうりとトマトの酢の物	ご飯 味噌汁 大根おろしがけハンバーグ 豚バラピーマン ナポリタンサラダ	牛丼 味噌汁 大根の漬物 玉子焼き ジャガイモのと天かまの煮物	ご飯 味噌汁 メンチカツ 水菜とシーチキンのサラダ 白滝と人参のきんぴら	ご飯 味噌汁 鶏肉のしそと大根おろし ソースがけ ホタテとアスパラバター炒め
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯 味噌汁 鶏大根 キャベツと人参の浅漬け 焼き鯖	昆布ののせご飯 味噌汁 ひき肉とキャベツの味噌炒め モズク酢 パインフルーチェ	ご飯 味噌汁 油淋鶏 きんぴらごぼう しょうが昆布	ご飯 味噌汁 焼き魚(めめき) 茄子の煮びたし ほうれん草ともやしのお浸し	ご飯 味噌汁 玉子焼き 明太子パスタ	ご飯 ミニうどん ほうれん草となめたけ和え ウインナケチャップ炒め 茄子の漬物	ご飯 味噌汁 豚肉と白菜のうま煮 中華サラダ 大根と鶏肉の煮物
昼	かつ丼 キノコ汁 茄子と天かまのコチュウジャン炒め フルーツとヨーグルト	とろろご飯 味噌汁 なら玉 鯖の塩焼き キャベツとハムのサラダ キムチ	ご飯 味噌汁 焼きそば ハンバーグ かぼちゃ煮 キムチ	ご飯 豚汁 チンゲン菜の炒め物 さつまいものサラダ チキンナゲット	昆布ご飯 味噌汁 ハムのチーズ焼き 里芋の煮物 マヨチキン フルーチェ	オムライス 海鮮スープ アスパラの天ぷら かぶの漬物	ご飯 味噌汁 赤魚みりん焼き つみれと根菜の煮物 春雨サラダ
夕	ご飯 味噌汁 サツマイモちくわん天ぷら 牛肉のしぐれ煮 茄子の煮びたし	ご飯 わかめスープ チヂミ ブルコギ マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 チキンのおろしソースがけ 根菜の煮物 わかめの酢の物	ご飯 味噌汁 クリームコロッケ マカロニサラダ きんぴらごぼう	カレーライス スパゲティサラダ きゅうりの酢の物 黒豆	ご飯 味噌汁 肉豆腐 もやしときゅうりのナムル 茄子の油いため	ご飯 味噌汁 豚バラ焼肉 ほうれん草とベーコンのサラダ 白滝とごぼうの炒め物
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯 味噌汁 肉団子甘酢煮 アボガトサラダ 玉子ときのこのオムレツ	ご飯 味噌汁 ミニオムレツ チーズハンバーグ レタスとトマトのサラダ	ご飯 味噌汁 目玉焼き 煮豆 ほうれん草のなめたけ和え	ご飯 味噌汁 ベーコン入り卵焼き 焼き鯖 明太子スパゲティ	ご飯 味噌汁 鯖の西京焼き ラタトゥイユ きゅうりの漬物	ご飯 味噌汁 さんまの塩焼き 茄子の肉みそ炒め 中華サラダ	ご飯 わかめスープ ミニオムレツ ごぼうサラダ 筑前煮
昼	ご飯 水菜のショウタン スープ 切干大根 チーズチキンカツ レタスとコーンのサラダ	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き かぼちゃの煮物 肉団子と大根のコチュウジャン炒め なます	五目チラシ 温そうめん 甘辛唐揚げ サツマイモサラダ ヨーグルトみかん	ご飯 山菜うどん レンコンと天ぷらの炒め煮 カツとじ パイナップル	カレーライス 味噌汁 チキンフィレ もやしのナムル マカロニサラダ	ご飯 スープ 焼きそば ポテトサラダ ゆで卵	エビピラフ 天ぷら入りひやむぎ 茄子と天かまコチュウジャン炒め
夕	ご飯 水餃子スープ 鶏肉の卵とじ たくあん いちごフルーチェ	ご飯 ほうれん草と鶏肉のスープ 人参と昆布の甘酢 大根といんげんの煮物	ご飯 わかめスープ 鶏肉の塩焼き マカロニサラダ かぼちゃとちくわの煮物	ご飯 味噌汁 鯖のムニエル 鶏肉としめじのトマト煮 わかめときゅうりの酢の物	ご飯 温うどん 鶏肉とピーマンのオイマヨ炒め イカの酢味噌和え モズク酢	ご飯 味噌汁 ブルコギ 八宝菜 レタスとトマトのサラダ	ご飯 味噌汁 オニオンリングフライ もやしと豚肉の焼き肉風 メロン
	26	27	28	29	30		
朝	ご飯 味噌汁 ハム入り卵焼き 焼き鯖 きゅうりとマカロニのサラダ	ご飯 味噌汁 ジャーマンポテト 玉子焼き 水菜と鯖の和え物 たくあん	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き サツマイモのサラダ 高野トーフの肉詰め	ご飯 味噌汁 茄子の煮びたし 里芋の煮ころがし コーンとほうれん草の炒め物	ご飯 味噌汁 ハンバーグ 野菜炒め 煮豆 きゅうりの漬物		
昼	ご飯 キノコ入りうどん ブルコギ ひじきの煮物	昆布ご飯 かき揚げそうめん ミートボールとピーマンの炒め物 なます	ラーメンサラダ ミニおにぎり かぼちゃの塩煮 ミカンのヨーグルト和え	ハヤシライス 大根とツナのサラダ 白滝とかまぼこの煮物 フルーツヨーグルト	いなり寿司 カレーうどん フキと天かまの煮物 たくあん		
夕	ご飯 水餃子スープ 鶏のから揚げ 切干大根 メロン	ご飯 春雨スープ 豚の生姜焼き もやしの麻婆炒め アボガトと豆のサラダ	ご飯 味噌汁 肉じゃが ザンギおろしがけ きゅうりとわかめの酢の物	ご飯 ショウタンスープ 回鍋肉 こんにゃくのたらこ和え きゅうりとシーチキンのサラダ	ご飯 味噌汁 マグロのカルパッチョ 餃子 筍とちくわの炒め物		