

グループホームアウル登別館 山ユニット 8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	5	6
朝		ご飯 味噌汁 ブルコギ 胡瓜入りモズク酢 たくあん	ご飯 コーンスープ カツ卵とじ 根菜の煮物 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 目抜き西京焼き 麻婆春雨 白菜のおひたし	ご飯 味噌汁 ハムカツ 水菜と油揚げの煮びたし ピリ辛きゅうりの漬物	ご飯 味噌汁 チキンの卵とじ レンコンと人参の煮物 スパゲティサラダ	ご飯 味噌汁 オムレツ ミートボール コールスローサラダ
昼		五目御飯 味噌汁 豚肉とピーマンの炒め物 かぼちゃのいとこ煮 春雨サラダ	ご飯 卵スープ 鶏のピリ辛マヨ和え 天かまとキャベツの炒め煮 洋風サラダ	混ぜご飯 味噌汁 肉じゃが ブロッコリーとトマトのサラダ 煮豆	ご飯 きのことたっぷりうどん 茄子とひき肉のトマト煮 さつまいもバター焼き たくあん	カレーライス わかめスープ 餃子 ミカンヨーグルト	ご飯 コーンスープ マトウダイの塩焼き ごぼうとつみれの煮物 しゅうまい トマトレタスのサラダ
夕		ご飯 味噌汁 鮭のあんかけ 鶏肉の蒲焼 もやしのナムル	ご飯 味噌汁 タラのホイル焼き 揚げといんげんの煮物 シーザーサラダ	ご飯 味噌汁 唐揚げのおろしソース和え 野菜炒め 冷ややっこ	ご飯 味噌汁 生姜焼き風ハンバーグ かぼちゃの甘煮 カラフル野菜のソース煮込み	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め ふきとたけのこの煮物 大根の漬物	ご飯 鶏塩鍋 豚肉のガーリックソテー トラ豆
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ご飯 わかめスープ 鯖の塩焼き ウインナーケチャップ炒め モズク酢	お弁当	パン オニオンスープ 玉子焼き ヨーグルト	ご飯 味噌汁 肉団子と野菜の甘酢あんかけ 筑前煮 かぼちゃの塩	ご飯 味噌汁 目玉焼き オクラの酢の物 里芋の煮っころがし	ご飯 オニオンスープ 茄子とほうれん草のオムレツ さつまいも甘煮 きゅうりとツナのサラダ	ご飯 味噌汁 だし巻き卵 チキンハンバーグ 鰯のみりん漬け
昼	バター醤油ご飯 温そば 野菜のあんかけ煮 サツマイモとトウモロコシのサ ラダ たくあん	お弁当	お弁当	カレーライス 里芋とささぎの煮物 胡瓜とトマトの酢の物 黄桃とヨーグルト	ご飯 味噌汁 豚バラと大根の煮物 ほうれん草となめたけの和え 物 かぼちゃのいとこ煮	ご飯 味噌汁 根菜の煮物 カツとじ ポテトサラダ	コーンご飯 野菜スープ やきそば ミートボール もやしのナムル
夕	お弁当	お弁当	ご飯 うどん 豚肉と大根の煮物 子持ち昆布 冷ややっこ	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き ピーマンと肉団子の照り焼き 中華揚げ出し豆腐	ご飯 味噌汁 鶏じゃが 洋野菜とウインナー炒め わかめときゅうりの酢の物	ご飯 味噌汁 豚カルビ焼き肉 ミートボールとカラフル野菜の ソース煮込み いんげんの胡麻和え	ご飯 温きのこそば 豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 玉子豆腐
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ 肉団子とピーマン炒めもの 煮豆	ご飯 ポトフ 鮭のバターソテー 里芋とキノコの煮物 漬物	ご飯 味噌汁 中華肉団子とパプリカの炒め 物 野菜たっぷりマッシュポテト モズクとわかめの和え物	ご飯 味噌汁 カツの卵とじ キャベツとトマトのサラダ 長いも甘酢	ご飯 わかめスープ ほうれん草のオムレツ ハムとブロッコリーの炒め物 サツマイモの甘煮	ご飯 味噌汁 筑前煮 豚肉と玉ねぎの卵とじ 白花生	ご飯 味噌汁 根菜の煮物 あさりとニンニクの芽の炒め物 ほうれん草のお浸し
昼	ご飯 味噌汁 鶏から卵とじ 大根とシイタケ煮 ほうれん草の胡麻和え	ご飯 味噌汁 茄子の煮びたし 手羽元と大根の煮物 胡瓜の酢の物	ご飯 味噌汁 春巻き 胡瓜とレタスのマヨサラダ 豚肉いんげんの甘煮	いなり寿司 味噌汁 肉じゃが 冷奴キムチ添え	ご飯 野菜たっぷりスープ やきそば 鯖大根 ほうれん草とコーンのサラダ	昆布ご飯 きのこたっぷりうどん ポテトサラダ ハンバーグ	カレーライス にらと卵のスー プ マカロニサラダ ささぎと人参の煮物 イチゴフルーチェ
夕	ご飯 野菜スープ イカの酢味噌和え キャベツのしゅうまい 鯖の西京焼き	ご飯 味噌汁 ジンギスカン ふろふき大根 小松菜の煮浸し	ご飯 わかめスープ ハンバーグ かぼちゃの煮物 天かまとキャベツの炒め物	ご飯 水餃子のスープ チキンタタ エビグラタン ところてん	ご飯 もやし中華スープ ヒレカツの大根おろしソース おでん かぼちゃ煮	ご飯 味噌汁 豚カルビ焼き キャベツとさつまあげの煮物 胡瓜とモズク酢	ご飯 わかめスープ 肉豆腐 オクラともずくの酢の物 みかん
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 茄子のから味噌炒め オムレツ	ご飯 味噌汁 かぼちゃと肉団子の煮物 ピーマンとベーコンのきんぴら コールスローサラダ	ご飯 味噌汁 アボガト長芋マグロわさび醤油 和え チキナゲット キュウリの漬物	ご飯 味噌汁 ピーマンとウインナーの炒め物 しゃけ焼き 大根の漬物	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 麻婆春雨 なます たくあん	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 玉子焼き もやしときゅうりのもずく和え	ご飯 味噌汁 鯖のみりん干し やみつき卵 ひじきの五目煮
昼	鮭おにぎり ソーメン 野菜のクリーム煮 ハンバーグ レタスとトマトのサラダ たくあん	おほか混ぜご飯 味噌ラーメン ふきと豚バラの炒め物 キャベツとコーンのサラダ イチゴフルーチェ	ご飯 野菜スープ レタスとシーチキンのサラダ メンチカツ フルーツヨーグルト	とりめし弁当	ご飯 味噌汁 白身フライ 茶碗蒸し 具だくさんポテトサラダ キャベツと胡瓜の漬物	ご飯 コンソメスープ 鶏大根 春巻き コールスローサラダ	ご飯 キノコたっぷりそうめん 豚バラとピーマンの四川風炒 め物 さつまいもバター焼き ブロッコリーとトマトのサラダ
夕	ご飯 味噌汁 ハッシュドチキン キャベツのトマト煮 桃ヨーグルト	ご飯 味噌汁 鯖の西京焼き 肉野菜炒め ハムと白菜のサラダ	ご飯 シチュー キャベツと挽肉の炒め物 マカロニサラダ 長芋甘酢	ご飯 味噌汁 大根と鶏の煮物 野菜と挽肉のオムレツ めかぶときゅうりの和え物	カレーライス わかめスープ もやしのナムル バナナフルーチェ	ご飯 クラムチャウダー 玉子巾着 筍と天かまの味噌煮込み レタスと塩昆布和え	ご飯 味噌汁 茄子の煮びたし 鶏肉といんげんの煮物 チャーシューサラダ
	28	29	30	31			
朝	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き かぼちゃの甘煮 豚肉野菜炒め	ご飯 味噌汁 目抜きの西京焼き ふきとたけのこの煮物 かぶの漬物	ご飯 味噌汁 だし巻き卵 鰯のみりん焼き ブロッコリーとトマトの煮	ご飯 味噌汁 ピーマンと挽肉の炒め物 オムレツ きゅうりとトマトのシソサラダ			
昼	チャーハン わかめスープ ハンバーグ トマトのサラダ	ご飯 味噌汁 ひじきの煮物 豚肉甘辛炒め パインヨーグルト	ご飯 味噌汁 大根の煮物 むね肉のレモンペッパー きゅうりとモズク酢	おほかおにぎり 野菜たっぷりスープ やきそば かぼちゃ煮 黒豆			
夕	ご飯 味噌汁 チキン竜田揚げ ささぎと人参の炒物 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 切干大根 彩野菜クリーム煮 天かまといんげんの煮物	ご飯 味噌汁 高野豆腐のすり身はさみ煮 豚バラと茄子の味噌炒め 棒棒鶏サラダ	ご飯 味噌汁 チキンカツの卵とじ きんぴらごぼう 大根と鶏肉のサラダ			