

グループホームアウル登別館 海ユニット 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
朝					ご飯・みそ汁 鮭の塩焼き 茄子炒め ハムとスクランブルエッグ	ご飯・みそ汁 鯖の塩焼き じゃがいもとウインナーの ポトフ ミートボール 漬け物	ご飯・みそ汁 ホッケのみりん焼き ウインナー炒め フルーツヨーグルト
昼					ご飯・みそ汁 鶏の甘酢あんかけ かぼちゃの煮物 はんぺんサラダ	ご飯・みそ汁 唐揚げ タケノコの煮物 切り干し	ご飯・みそ汁 鮭のチャンチャン焼き もやし中華和え さつまいもサラダ
夕					ご飯・みそ汁 白菜のスープ煮 焼きピーマン マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 チキンカツ 焼きピーマン ゴボウサラダ	ご飯・わかめスープ 麻浸豆腐 ホイコーロー フルーチェ
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯・みそ汁 鯖の塩焼き 冷奴 きゅうりのうめぼしあえ	ご飯・みそ汁 スクランブルエッグ かぼちゃの煮物 酢の物	ご飯・みそ汁 焼き魚 ほうれん草とベーコンソ テー ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 焼き魚(ほっけ) 玉子焼き アスパラとえのきとウイン ナー炒め	ご飯・みそ汁 お肉と玉ねぎ煮 切干大根 マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 玉子焼き 焼き魚(サバ) ウインナーとベーコン炒	ご飯・みそ汁 鮭の塩焼き タケノコの煮物 きゅうりの昆布のつくだに 和え
昼	マクドナルド	カレーライス コンスープ 唐揚げ ゴボウサラダ	ご飯・みそ汁 牛肉のしょうゆ炒め 煮つけ マカロニサラダ	炊き込みご飯 芋煮 かるびいため 漬物	ご飯・みそ汁 チキン南蛮 小松菜と人参の和え物 きゅうりの漬物	ご飯・みそ汁 豚カツ 厚揚げの煮物 スパサラダ	ご飯・みそ汁 豚肉ともやし炒め スパゲティナポリタン カブ漬物
夕	ご飯・みそ汁 つくね照り焼き かぼちゃのあんかけ きゅうりの酢の物	おいなり にくうどん 春雨サラダ	ご飯・みそ汁 にくやきそば アスパラベーコン炒め 白菜の漬け物	カレー 肉団子なべ ニラの玉子とじ	ご飯・みそ汁 焼きピーマン 鶏肉と厚揚げの煮物 もやし和え	ご飯・わかめスープ 牛肉ときのこの炒め物 ふきとタケノコの煮物 サラダ	ご飯・みそ汁 牛肉炒め ひじきに アスパラベーコン
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯・みそ汁 お肉とキャベツ炒め ベーコンの玉子とじ マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 ナスの炒めもの 鶏肉のあんかけ うどんサラダ	ご飯・みそ汁 厚揚げときのこのあんか け 大根の煮物 鯖の塩焼き	ご飯・みそ汁 焼き魚(鮭) 厚焼き玉子 ゴボウサラダ	ご飯・みそ汁 ほっけの塩焼き 玉子焼き もやしサラダ	ご飯・みそ汁 大根と天カマの煮物 鯖の塩焼き フルーチェ	ご飯・ポトフ ミートボール玉子とじ サラダ 漬物
昼	ご飯・みそ汁 ヒレ肉のオニオンソース炒 め	親子丼・みそ汁 鯖の塩焼き	ご飯・みそ汁 唐揚げ ジャーマンポテト ほうれん草サラダ	ご飯・みそ汁 ミックスフライ 春雨の酢の物 フルーチェ	バーベキュー 焼きそば おにぎり やきとり	ご飯・みそ汁 牛肉の醤油炒め 具沢山の煮物 マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 焼き魚(ほっけのみりん) 切干大根 きゅうりの漬物
夕	ご飯・スープ ひじ 酢豚 ナスの煮だし	ご飯・おそば 煮物	ご飯・みそ汁 肉と野菜炒め 根菜の煮物	ご飯・みそ汁 牛肉の醤油炒め アスパラベーコン炒め スパサラダ	ご飯・みそ汁 煮物 肉野菜炒め サラダ	ご飯・みそ汁 煮物 焼き魚(ホッケ) スパサラダ	ご飯・みそ汁 白身魚フライ ニラの玉子とじ
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯・みそ汁 ナスの炒めもの きゅうりとハムのサラダ 漬物	ご飯・みそ汁 肉とアスパラの玉子炒め 鯖の塩焼き きゅうりの酢の物	ご飯・みそ汁 玉子焼き 鯖の塩焼き アスパラベーコン炒め	ご飯・みそ汁 玉子焼き ウインナーとアスパラとケ チャップ炒め	ご飯・みそ汁 ナスの煮物 鯖の塩焼き キャベツ和え	ご飯・みそ汁 焼き魚 根菜の煮物 ゴボウサラダ	ご飯・みそ汁 スクランブルエッグ きゅうりの酢の物 サラダ
昼	ご飯・みそ汁 カレーの煮つけ 焼きそば	ご飯・みそ汁 ハッシュドチキン もやしのナムル アスパラベーコン	ご飯・みそ汁 豚肉と玉ねぎ炒め 厚揚げの煮物 漬物	ご飯・みそ汁 厚揚げと野菜のそばろあ んかけ ひじき煮 もやしのナムル	ご飯・みそ汁 鶏の照り焼き さつまいも、かぼちゃの天 ぷら マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 大根と根菜の煮物 きゅうりの酢の物 もやしのサラダ	カレーライス エビフライ レタスのサラダ フルーチェ
夕	ご飯・中華スープ 唐揚げの玉子とじ 春雨とタコのサラダ 大学芋の	ご飯・みそ汁 ブルコギ フキ煮 茄子とピーマンの炒め もやしのごまあん	ご飯・みそ汁 肉じゃが 大根炒め スパゲッティサラダ	ご飯・みそ汁 肉野菜炒め 玉子のあんかけ サラダ	ご飯・みそ汁 牛肉のブルコギ もやしのナムル ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 肉と野菜炒め 白身魚フライ スパゲッティサラダ	ご飯・玉子スープ 厚揚げあんかけ 野菜煮込み うどんサラダ
	25	26	27	28	29	30	
朝	ご飯・みそ汁 野菜シチュー スクランブルエッグ 玉ねぎと厚揚げ炒め	ご飯・わかめスープ 厚揚げの煮物 スパゲッティ	ご飯・みそ汁 玉子焼き ウインナーとほうれん草の 炒めもの 西京焼き	ご飯・みそ汁 焼き魚(鮭) ウインナーとアスパラ炒め スクランブルエッグ	ご飯・みそ汁 焼き魚(めぬき) きゅうりの酢の物 卵とハムのサラダ	ご飯・みそ汁 ハムエッグ 煮物 マカロニサラダ	
昼	ご飯・みそ汁 鶏肉の甘酢あんかけ 切干大根 きゅうりのあさずけ	ご飯・みそ汁 アスパラの肉巻き 大学芋 白菜の漬物	ご飯・みそ汁 ナスの煮物 肉野菜炒め スパゲッティサラダ	ご飯・みそ汁 とんかつ 春雨酢の物 フルーチェ	たこやき そうめん めろん	ご飯・みそ汁 鯖の塩焼き ナスとピーマンの味噌炒 め はんぺんサラダ	
夕	ご飯・玉子スープ ナスの煮物 厚揚げと野菜のあんかけ 大根(味噌和え)	ご飯・玉子スープ イワシと大根煮 焼き餃子 キャベツの漬物	ご飯・みそ汁 白身魚のフライ・エビフラ イ・ 春巻き サラダ	ご飯・みそ汁 肉じゃが きのこのバター炒め マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 さつまいものオレンジ煮 豚の生姜焼き ツナサラダ	ご飯・みそ汁 ホイコーロー アスパラとじゃがいも炒め わかめときゅうりの酢の物	