

グループホームアウル登別館 7月 献立表 山ユニット

	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	7
朝	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(ほっけ) ・大根のしらす和え ・生野菜とトマト ・だし巻き玉子 ・フルーツヨーグルト	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(ししゃも) ・春雨サラダ ・シューマイ ・塩辛	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(紅鮭) ・温野菜サラダ ・煮豆 ・フキの煮物	・ご飯・味噌汁 ・目玉焼き ・きんぴらごぼう ・ひじきの煮物	・ご飯・味噌汁 ・カレイの煮付け ・ピーマンのお浸し ・昆布巻き ・南瓜のサラダ	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(さば) ・もやし入り玉子焼き ・中華サラダ	・ご飯・味噌汁 ・スクランブルエッグ ・白菜の漬け物 ・白菜の甘酢あんかけ
昼	・ご飯・味噌汁 ・天ぷら ・ところてん	・カレーライス ・小松菜スープ ・水菜サラダ	・ご飯・味噌汁 ・白菜のあんかけ ・スパサラダ ・マーボー茄子	・ご飯・味噌汁 ・エビ・カキフライ ・手切りキャベツ ・フキの煮物 ・水菜胡麻サラダ	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(ほっけ) ・ジャガイモと豚肉の煮込み ・み ・もやしサラダ ・ピーチゼリー	・野菜いっぱいあんかけ丼 ・味噌汁 ・なすと人参の酢豚風	・チャーハン ・ほうれん草入り澄まし汁 ・シーフードサラダ
夕	・雑炊・すまし汁 ・大根の煮物 ・きゅうりの酢の物 ・冷や奴	・ご飯・ポトス ・ほうれん草のなめ茸和え ・ラーメンサラダ ・フキの油炒め	・ご飯・味噌汁 ・たらしめじの煮浸し ・鶏肉ときゅうりの和え物 ・トマトサラダ	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(秋刀魚) ・大根おろし ・魚介類と白菜のあんかけ ・春雨サラダ	・ご飯・味噌汁 ・里芋のそぼろ煮 ・揚げ巾着の煮物 ・レタスとりんごのサラダ	・かやくご飯 ・シーフードシチュー ・春雨と野菜のサラダ	・十六雑穀ご飯・味噌汁 ・ロールキャベツ ・ほうれん草と人参の白和え ・長芋の梅カツオ和え
	8	9	10	11	12	13	14
朝	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(さば) ・レタスのマヨネーズ和え ・かぶのあんかけ ・ヨーグルト	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・アスパラのバター炒め ・煮豆・ヨーグルト ・レタスのサラダ	・ご飯・味噌汁 ・ベーコンエッグ ・フキの煮物 ・卵の花	・ご飯・味噌汁 ・さばのみそ煮 ・きゅうりの酢の物 ・野菜炒め	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(味付けたら) ・うま煮 ・水菜サラダ	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(ししゃも) ・スクランブルエッグ ・キャベツサラダ	・ご飯・味噌汁 ・鶏肉とキュウリの和え物 ・人参の胡麻和え ・ほうれん草なめ茸和え
昼	・おろしそば ・さつまいものマヨネーズ和え ・もやしと人参のナムル ・ミニおにぎり	・ちらし寿司 ・お吸い物 ・コロッケ ・ポテトサラダ ・さくらんぼ	・ご飯・シチュー ・トマトサラダ ・ほうれん草のナムル	・ご飯・味噌汁 ・カブと鶏肉の煮物 ・麻婆春雨 ・白菜お浸し	・豚丼・味噌汁 ・じゃがバター ・あんみつ	・ご飯・味噌汁 ・肉じゃが ・南瓜サラダ ・ヨーグルト	・鉄火丼・味噌汁 ・大根と豚肉の煮物 ・イカと野菜のサラダ
夕	・ご飯・味噌汁 ・揚げ出し豆腐 ・チンジャオロース ・切り干し大根	・ご飯・味噌汁 ・豆腐サラダ ・茄子とそぼろの炒め物 ・ところてん ・鶏肉とにらの煮浸し	・ご飯・味噌汁 ・なめこのおろし ・野菜のあんかけ ・つくねと玉葱の炒め物	・ご飯・味噌汁 ・揚げ出し茄子 ・ほうれん草の胡麻和え ・スパゲッティーサラダ	・カレーライス ・お刺身(サーモン) ・野菜サラダ	・ご飯・味噌汁 ・筑前煮 ・茄子の酢味噌和え ・ニラと桜エビの卵とし	・牛丼・味噌汁 ・ピーマンのおかか和え ・山ウドのきんぴら
	15	16	17	18	19	20	21
朝	・ご飯・味噌汁 ・目玉焼き ・切り干し大根の煮物 ・長芋の梅カツオ和え ・パインヨーグルト	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・ほうれん草とベーコンのバター炒め ・いんげん胡麻和え	・ご飯・味噌汁 ・秋刀魚の蒲焼き ・だし巻き卵 ・コールスローサラダ ・フルーツヨーグルト	・ご飯・味噌汁 ・サーモンのマリネ ・ポークピカタ ・きのこと茄子のバター炒め	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(ホッケ) ・切り干し大根の炒め物 ・ハムとキュウリのサラダ ・ゼリー	・ご飯・三平汁 ・昆布と厚揚げの煮物 ・水菜サラダ ・煮豆	・ご飯・味噌汁 ・煮魚(鮭) ・キノコとフキの煮物 ・シーチキンサラダ
昼	・カレーライス ・水菜サラダ ・フルーツゼリー	・ご飯・味噌汁 ・冷しゃぶサラダ ・ウどのきんぴら ・白菜お浸し	・冷やしラーメン ・ささぎ煮物 ・メロン	・ご飯・味噌汁 ・若鶏のマヨネーズ焼き ・マーボー春雨 ・南瓜サラダ	・ひやむぎ・雑穀米 ・ほうれん草人参の白和え ・サツマイモとりんごのサラダ ・スイカ	・鯉井・味噌汁 ・味噌味噌煮め ・キュウリの酢の物	・混ぜご飯(しその葉ちりめん) ・シチュー ・水菜と卵のサラダ
夕	・温うどん ・ご飯 ・茄子ともやしの卵とし ・トマトサラダ	・海鮮丼・味噌汁 ・高野豆腐の煮物 ・大根サラダ	・五目ご飯・味噌汁 ・青梗菜と桜エビの炒め物 ・イカとワカメの酢味噌和え ・煮豆	・ご飯・味噌汁 ・チーズのせもやしの卵とし ・フキとちくわの煮物 ・大根とツナのサラダ	・ご飯・味噌汁 ・肉じゃが ・ラーメンサラダ ・胡麻風味ところてん	・ご飯・豚汁 ・焼き魚(塩鯖) ・昆布となるとの煮物 ・南瓜そぼろあんかけ	・ご飯・味噌汁 ・味付き赤魚 ・ほうれん草と鶏挽肉の炒め物 ・もやしとハムのサラダ
	22	23	24	25	26	27	28
朝	・ご飯・味噌汁 ・ミートボール ・レタスのサラダ ・ほうれん草の胡麻和え ・ひじきの煮物	・ご飯・味噌汁 ・にらときのこの卵和え ・切り干し大根 ・小松菜のお浸し	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・白菜のお浸し ・肉じゃが	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(秋刀魚) ・大根おろし ・シーチキンサラダ ・ピーマンの炒め物	・ご飯・味噌汁 ・目玉焼き ・豆腐 ・大根の煮物	・ご飯・味噌汁 ・白菜と鶏肉のあんかけ ・とろろいも ・ほうれん草のなめ茸和え	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(ほっけ) ・きんぴらごぼう ・野菜のあんかけ
昼	・ご飯・味噌汁 ・目玉焼きのせ野菜炒め ・ほうれん草なめ茸和え ・しらたき入り金平ごぼう	・ご飯・味噌汁 ・おろしハンバーグ ・ニラのお浸し ・ポテトサラダ	・さぬきうどん ・ジャガイモのあんかけ ・春雨のマヨネーズ和え	・カレーライス ・水菜の中華風サラダ ・卵スープ	・いなりすまし汁 ・ラーメンサラダ ・ひじきと糸こんにゃくの ごま炒め	・ご飯・味噌汁 ・揚げし豆腐 ・にらともやしのナムル ・すいか	・ご飯・味噌汁 ・ポテトコロッケ(キャベツの千切り、トマト添え) ・キュウリの酢の物 ・ヨーグルト
夕	・あんかけ風温うどん ・ご飯 ・フキと厚揚げの煮物 ・サツマイモサラダ	・ご飯・味噌汁 ・しょうが焼き ・サツマイモのグラッセ ・大根とツナのサラダ	・鉄火丼・味噌汁 ・ちぢみ焼き ・切り干し大根の煮物	・ご飯・味噌汁 ・煮魚(赤魚) ・ささげと人参の胡麻和え ・鶏肉の和風ハンバーグ	・ひつまぶし風ご飯 ・味噌汁 ・高野豆腐の含め煮 ・長芋の梅肉和え ・ねぎの味噌和え	・ご飯 ・クリームシチュー ・小松菜のお浸し ・味噌辛炒め	・ご飯・味噌汁 ・長芋の梅おかがか和え ・白菜のコンソメ煮 ・煮豆
	29	30	31				
朝	・ご飯・味噌汁 ・豚肉ともやしの辛味噌炒め ・ほうれん草入り玉子焼き ・煮豆	・ご飯・味噌汁 ・キャベツのコールスロー ・焼き茄子 ・ミートボールと青菜の炒め物	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・大根サラダ ・麻婆春雨				
昼	・鉄火丼・お澄まし汁 ・ポテトサラダ ・シューマイ ・レタスのサラダ	・炊き込みご飯 ・澄まし汁 ・薩摩揚げと野菜の炒め物	・ご飯・味噌汁 ・レタスと玉子のサラダ ・鶏肉と野菜の水炊き ・揚げポテト餃子				
夕	・カレーライス ・コンソメスープ ・水菜のサラダ ・長いもの炒め物	・ご飯・味噌汁 ・ホルモン焼きと野菜炒め ・もやしのナムル ・茄子の煮浸し	・ご飯・味噌汁 ・白菜の中華風煮物 ・山芋和え ・青菜のお浸し				