

グループホームアウル登別館 7月 献立表 海ユニット

	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	・御飯 ・味噌汁(小松菜アゲ) ・肉団子とピーマン炒め ・ヨーグルト(バナナマンゴー) ・キンピラゴボウ	・御飯 ・味噌汁(白菜) ・フキと鯖の煮物 ・切り干し大根(天カマ ヒジキ 人参) ・鮭 ・カブの酢物	・御飯 ・ワカメスープ ・赤魚の煮つけ ・キュウリの酢物 ・松前漬 ・ナスの味噌炒め	・御飯 ・味噌汁(もやし卵) ・ホッケの味噌煮 ・たらこ ・春巻 ・フキ煮 ・蟹玉	・御飯 ・お吸い物(ワカメ 揚げ) ・和風天津(椎茸 長ネギ) ・ヒジキと切り干し大根の煮物 ・キュウリとしらすの酢物	・御飯 ・お吸い物(ワカメ 揚げ) ・和風天津(椎茸 長ネギ) ・ヒジキと切り干し大根の煮物 ・キュウリとしらすの酢物	・御飯 ・味噌汁(えのきワカメ) ・ナスと肉団子の炒め物 ・さつま芋の煮物 ・めかぶ ・マンゴースライス	・御飯 ・味噌汁(ワカメ豆腐) ・鮭焼 ・キャベツとソーセージ炒め ・マカロニサラダ ・キュウリのしそ和え
昼	・五目ごはん ・味噌汁 ・キャベツと豚肉の炒め物 ・ぶき煮 ・ジャガイモとキュウリの酢物	・キャベツとマスの味噌どんぶり ・春雨と小松菜華風炒め ・味噌汁(玉葱)	・御飯 ・お吸い物(ワカメ揚げ) ・魚貝の塩焼きそば(長ネギ) ・豚肉と水菜の酒蒸し ・キュウリのナムタケ和え(ワカメ)	・うな丼(卵 干椎茸) ・お吸い物(生椎茸 数) ・筑前煮(大根 人参 鶏肉 椎茸 天カマ) ・ゼリー(さくらんぼフルーゼツクス) ・漬物(キュウリ キャベツ)	・御飯 ・シチュー(シーフード 玉葱 ジャがいも 人参 かぶ コーン) ・酢味噌和え(ワカメ ネギ カニカマ) ・豆腐 挽肉のすき焼き風 ・桃ゼリー	・御飯 ・味噌汁(ワカメネギ) ・サンマの味噌焼(大根おろし) ・里芋煮物 ・酢の物(ニラ もやし かまぼこ) ・牛肉としらすの煮物	・御飯 ・味噌汁(かぼちゃ) ・ハンバーグ(大根おろし レタス) ・ニラともやしの炒め物 ・さつま芋のあずき煮	・御飯 ・お吸い物(ふワカメ) ・さしみ(マグロ キュウリ) ・大根の味噌煮 ・うなぎの柳川風(えのき 長ネギ)
夕	・御飯 ・中華スープ(えのき 卵) ・ナスと豚肉の味噌炒め ・ジンギスカン ・春雨の中華サラダ(キュウリ ハム) ・大芋いも ・さくらんぼ	・御飯(十六穀米) ・味噌汁 ・ホッケ焼 ・ラーメンサラダ ・味噌おでん(大根 こんにゃく 天カマ) ・梅とこころん	・御飯 ・味噌汁 ・メンチカツ(レタス) ・ジャガイモ煮 ・ホタテの煮物 ・キュウリの漬物 ・鯖焼 ・大根おろし	・御飯 ・味噌汁(ワカメ 玉葱) ・豚(レタス キャベツ) ・ヒジキの煮物 ・サンマの蒲焼(大根おろし ハム キュウリ) ・フルーチェ	・御飯 ・味噌汁(大根菜 燃やし 長芋) ・大根と天カマの煮つけ ・マグロの醤油漬 ・しゃもものフライとエビカツ ・ピーチプリン	・御飯 ・味噌汁(ワカメネギ) ・サンマの味噌焼(大根おろし) ・里芋煮物 ・酢の物(ニラ もやし かまぼこ) ・牛肉としらすの煮物	・御飯 ・お吸い物(ふワカメ) ・さしみ(マグロ キュウリ) ・大根の味噌煮 ・うなぎの柳川風(えのき 長ネギ)	・御飯 ・お吸い物(ふワカメ) ・さしみ(マグロ キュウリ) ・大根の味噌煮 ・うなぎの柳川風(えのき 長ネギ)
朝	8	9	10	11	12	13	14	
朝	・御飯 ・味噌汁(ニラ玉) ・中華(らげとキュウリの和え) ・ほうれん草 しめじ ハムソテー ・スクランブルエッグ(カニチーズ) ・トマト ・さんま蒲焼	・御飯 ・味噌汁(キャベツ 芋) ・チンジャオロース ・サンマの味噌漬焼き ・子ねえ ・ヨーグルト(バナナ)	・御飯 ・お吸い物(椎茸 ほうれん草) ・焼き鯖 ・ヒジキの煮物(天カマ 切り干し大根) ・とこころん(ワカメ) ・キュウリの梅和え	・ちりめん御飯 ・味噌汁(とろろ昆布) ・ほうれん草とナスのチーズ炒め ・フキの煮物 ・いんげんのゴマ和え	・十六穀米 ・すじこ ・キュウリの味噌漬 ・キャベツとベーコンとキノコのソテー ・ヨーグルト(バナナ) ・味噌汁(玉葱 ワカメ)	・御飯 ・すいとん汁(白菜 揚げ) ・鯖の味噌煮(おろし) ・卵焼(ネギ) ・サラダ(ハム レタス) ・カブの煮物	・御飯 ・味噌汁(玉葱 揚げ) ・切干大根サラダ ・人参ピラ ・スクランブルエッグ(カニカマ チーズ) ・ウイナーとピーマンの炒め物(玉葱) ・鮭	・御飯 ・味噌汁(玉葱 揚げ) ・切干大根サラダ ・人参ピラ ・スクランブルエッグ(カニカマ チーズ) ・ウイナーとピーマンの炒め物(玉葱) ・鮭
昼	・御飯 ・しそ茶そうめん つゆ ・水ギョーザと白菜の中華あん ・もやしのナムル ・煮物(大根 ささぎ 天カマ) ・なすしぎ	・御飯 ・味噌汁(白菜と挽肉の味噌いため) ・白菜とキュウリの梅しそ和え ・いかかつ揚げ	・御飯 ・味噌汁(白菜と挽肉の味噌いため) ・白菜とキュウリの梅しそ和え ・いかかつ揚げ	・御飯 ・味噌汁(玉葱 人参 椎茸) ・水菜のカニカマサラダ ・かぼちゃの煮物 ・鮭 ・ニラ もやしの卵とじ	・御飯 ・豚汁 ・豚肉の生姜焼 ・キャベツ ・ピーマンの炒め物 ・ポテトサラダ ・刺身(マグロ) ・大根おろしとナムタケの和え物	・御飯 ・そうめん汁 ・タラフライ(タルタルソース付) ・切り干し大根サラダ ・煮物(天カマ 人参 いんげん 高野豆腐) ・スイカ	・御飯 ・コンソメスープ(豚肉 玉葱) ・焼肉(ニンニクの芽 玉葱) ・レタスとカニカのサラダ ・大根の煮物 ・ゼリー	・御飯 ・中華スープ(シュウマイ 椎茸 卵) ・揚げだし豆腐 ・魚貝としめじの炒め物 ・キュウリの梅和え ・大根おろし しらす水菜和え
夕	・御飯 ・味噌汁(ワカメ豆腐) ・ホッケ ・アスパラとしめじの中華炒め ・さつま芋の煮物 ・ほうれん草のなめたけ和え ・スイカ	・御飯 ・味噌汁(えのき卵) ・ひじきの煮物(切り干し大根 天ごら) ・ジンギスカン(玉葱 ヒーマン ナス) ・とうきび	・御飯 ・三平汁(鮭) ・手作りコロッケ ・レタス ・カブの漬物 ・フキと天カマの煮 ・スイカ	・チキンライス ・マグロのさしみ ・すいとん汁 ・小松菜とナルトの煮びたし	・御飯 ・豚汁 ・豚肉の生姜焼 ・キャベツ ・ピーマンの炒め物 ・ポテトサラダ ・刺身(マグロ) ・大根おろしとナムタケの和え物	・御飯 ・シーフードシチュー(玉葱 人参) ・豆腐のナムタケ和え(ワカメ) ・サンマの味噌漬 ・レタスとトマトのサラダ(焼豚入り)	・御飯 ・中華スープ(シュウマイ 椎茸 卵) ・揚げだし豆腐 ・魚貝としめじの炒め物 ・キュウリの梅和え ・大根おろし しらす水菜和え	・御飯 ・中華スープ(シュウマイ 椎茸 卵) ・揚げだし豆腐 ・魚貝としめじの炒め物 ・キュウリの梅和え ・大根おろし しらす水菜和え
朝	15	16	17	18	19	20	21	
朝	・御飯 ・味噌汁(かぼちゃ) ・鮭 ・切り干し大根(天カマ 油揚げ 人参 ひじき) ・ウイナーとほうれん草のソテー ・レタスとトマトのサラダ	・御飯 ・お吸い物(ひやむぎ 椎茸) ・ししゃも ・じゃがいもとウイナーの煮物 ・とこころん(ワカメ) ・だれがけ	・御飯 ・味噌汁(人参 椎茸) ・さつま芋と天カマの煮物 ・ほうれん草とジャコウのポン酢和え ・ヨーグルト(バナナ)	・御飯 ・味噌汁(ナメコ豆腐) ・春雨キノコの中巻炒め ・タイの粕漬 ・ハムとピーマンの塩昆布炒め ・とこころん	・御飯 ・味噌汁 ・サワラの粕漬 ・ジャガイモのキンピラ ・ポロニアソーセージとほうれん草のソテー ・水菜とシーチキンのサラダ	・御飯 ・お吸い物(ワカメ 椎茸) ・大根の煮物(しらたき 天カマ) ・イカの塩辛 ・煮豆 ・納豆 ・水菜の冷しゃぶサラダ(トマト)	・御飯 ・味噌汁(ナメコ 玉葱) ・鮭(焼) ・フキの煮物 ・ほうれん草とピーマンの梅しそ和え ・マンゴースライス	・御飯 ・味噌汁(ナメコ 玉葱) ・鮭(焼) ・フキの煮物 ・ほうれん草とピーマンの梅しそ和え ・マンゴースライス
昼	・御飯 ・味噌汁(玉葱卵) ・大根とキノコ煮 ・ナスと豚肉の炒め物 ・サラダ(水菜 キュウリ)	・マクロ漬御飯 ・味噌汁(からあげ(鶏) ・サラダ(レタス トマト) ・味噌こんにゃく)	・御飯 ・味噌汁(挽肉 人参 玉葱) ・切り干し大根の煮物(天カマ 人参) ・鮭のゴマフライ(レタス付) ・そば(人参 大根)	・鮭ワカメ御飯 ・味噌汁(ネギ ワカメ) ・子持ち大根 ・ジンギスカン(カルピしめじ 玉葱 ナス) ・さつま芋の煮物(天カマ)	・五穀御飯 ・そうめん吸物 ・天ごら(椎茸 えび ナス かぼちゃ 玉葱 おろし 添) ・ピーマン ジャガイモのキンピラ ・酢の物(キュウリ しそ)	・散らし寿司 ・お吸い物 ・唐揚げ ・チンジャオロース(ピーマン) ・レタス(サクラランボ付) ・マグロとサーモンのカルパッチョ ・酢の物(キュウリ ワカメ)	・御飯 ・味噌汁(かぼちゃ) ・八宝菜 ・白身フライ ・サラダ(レタス トマト アスパラ)	・御飯 ・味噌汁(かぼちゃ) ・八宝菜 ・白身フライ ・サラダ(レタス トマト アスパラ)
夕	・御飯 ・味噌汁(油揚げ ナス 椎茸) ・タラのフライ(タルタルソースとキュウリとトマト付) ・芋のあんかけ風(人参 白菜) ・パンパンジー	・御飯 ・味噌汁(もやし 揚げ) ・冷やっこ ・ホッケ焼 ・切り干し大根(天カマ ひじき) ・リンゴのシナモン パルサミコ酢煮	・御飯 ・味噌汁(ニラ 卵) ・もやし青しそ風味和え ・鶏肉の漬焼(リンゴ ニラ 玉葱) ・竹輪(キュウリ) ・麻婆ナス ・トマト ・リンゴ	・御飯 ・お吸い物(とろろ昆布 えのき ねぎ) ・魚貝と長ネギの炒め物(えのき) ・ナスとしめじのあんかけ ・ラムサラダ(水菜 ワカメ レタス ツナ)	・御飯 ・豚汁 ・鮭 ・酢味噌和え(イカ 長ネギ カニカマ) ・ヨーグルト(バナナ リンゴ)	・カレーライス ・味噌汁(ニラ 卵) ・切り昆布の煮つけ ・キュウリとワカメの酢物 ・メロン	・御飯 ・味噌汁(ほうれん草) ・ナスとアスパラの味噌炒め ・すき焼き ・マカロニサラダ	・御飯 ・味噌汁(ほうれん草) ・ナスとアスパラの味噌炒め ・すき焼き ・マカロニサラダ
朝	22	23	24	25	26	27	28	
朝	・御飯 ・味噌汁(ふネギ) ・野菜炒め ・ポロニアソーセージ ・スクランブルエッグ ・マカロニサラダ(さくらんぼ付) ・納豆 ・じゃこ ・煮豆	・御飯 ・味噌汁(ワカメ ぶ) ・鮭の衣揚げ ・ミートボール ・フキと天カマの煮物 ・ヨーグルト(バナナ)	・御飯 ・お吸い物(ワカメ 揚げ) ・和風天津(人参) ・イカ塩辛 ・フキと天カマの油炒め ・鯖とコンニャクの味噌和え	・御飯 ・味噌汁(揚げ 玉葱) ・ホッケ ・スクランブルエッグ ・炒め物(ベーコン ピーマン 玉葱) ・煮物 ・煮豆 ・もやし(ピリ辛)	・御飯 ・味噌汁(芋 ワカメ ねぎ) ・卵焼き ・ソーセージとキュウリのサラダ ・目抜き粕漬(大根おろし付) ・高野豆腐と根菜煮物 ・べつたら漬	・御飯 ・味噌汁(ワカメ 卵) ・大根のそば煮 ・ナスの味噌炒め ・イカの松前漬 ・煮豆 ・ヨーグルト(桃)	・御飯 ・中華スープ(レタス 人参 大根おろし) ・和風スパゲティ ・さつま揚げとワカメの煮物 ・サーモンとほうれん草の和え物	・御飯 ・中華スープ(レタス 人参 大根おろし) ・和風スパゲティ ・さつま揚げとワカメの煮物 ・サーモンとほうれん草の和え物
昼	・御飯 ・味噌汁(ニラ 卵) ・ジンギスカン ・キャベツの千切り ・人参のキンピラ ・ほうれん草とナムタケ和え ・メロン ・さくらんぼ	・中華丼 ・そうめんのお吸い物 ・キュウリとワカメの酢物 ・しめじとニラの酢物 ・水菜とヒジキ竹輪のドレッシング和え ・鮭の衣揚げ	・御飯(しそ) ・味噌汁(キノコ 人参 ナス) ・メンチカツ ・ラーメンサラダ ・さつま芋のあずき煮	・そばろおにぎり ・ざるそば ・シュウマイと野菜の中華あん ・中華スープ(レタス 卵 キノコ)	・鶏五目御飯 ・そうめん ・大根の煮物(こんにゃく 揚げ) ・鶏肉とネギのニンニク炒め(人参) ・キュウリとワカメの梅和え	・和風天津(人参 ねぎ カニカマ) ・おろしソバ ・長芋の梅和え	・御飯 ・中華スープ(レタス 人参 大根おろし) ・和風スパゲティ ・さつま揚げとワカメの煮物 ・サーモンとほうれん草の和え物	・御飯 ・中華スープ(レタス 人参 大根おろし) ・和風スパゲティ ・さつま揚げとワカメの煮物 ・サーモンとほうれん草の和え物
夕	・御飯 ・お吸い物(椎茸 油揚げ ワカメ) ・シュウマイとしめじのあんかけ ・キュウリの梅和え ・ラーメンサラダ(エビ アサリ 水菜 カニカマ ワカメ)	・キュウリとゴマ風味の醤油御飯 ・味噌汁(かぼちゃ いんげん 卵) ・コンニャクの鯖味噌和え ・和風ホーロー ・ベーコンとコーンのかき揚げ	・御飯 ・味噌汁(ワカメ ねぎ) ・サワラ味噌煮(大根おろし付) ・煮物(高野豆腐 イグアン 人参 こんにゃく(ナルト) ・ソーセージと玉葱のケチャップ炒め	・御飯 ・タラフライ ・味噌汁(大根 ワカメ) ・ウナギの柳川風 ・ポテトサラダ ・リンゴのシナモン パルサミコ酢煮	・ハヤシライス ・卵スープ ・ポテトサラダ	・御飯 ・味噌汁 ・さば ・あげだし豆腐 ・もやしの酢物	・炒飯(昆布 人参 卵) ・コンソメスープ(卵 椎茸 玉葱 人参) ・豚肉の炒め物(玉葱) ・スパゲティ ・サラダ	・炒飯(昆布 人参 卵) ・コンソメスープ(卵 椎茸 玉葱 人参) ・豚肉の炒め物(玉葱) ・スパゲティ ・サラダ
朝	29	30	31					
朝	・御飯 ・お吸い物(ワカメ ねぎ とろろ昆布) ・焼鮭 ・ニラ玉(バナナメジ) ・長芋とワカメのサラダ	・御飯 ・味噌汁(揚げ 豆腐) ・焼鯖 ・中華クラゲのキュウリ和え ・炒め物(ウイナー 玉葱 ピーマン) ・切り干し大根 ・紅ジャコ ・煮豆	・御飯 ・味噌汁(豆腐 ねぎ) ・ナスと揚げの煮物 ・スクランブルエッグ(レタス キュウリ ミントマ) ・鮭 ・佃煮					
昼	・御飯 ・味噌汁(豆腐) ・鶏の唐揚げ(サラダ付) ・白菜の酢物 ・味噌煮(ほうれん草 天カマ もやし) ・サンマの蒲焼	・ピラフ ・もやし 水菜のスープ ・豚肉の生姜焼(キノコ 玉葱) ・キュウリとオホーツクの酢物 ・桃	・御飯 ・味噌汁 ・タケメロン ・麻婆豆腐 ・ナスとピーマンの煮びたし ・春雨サラダ					
夕	・カレーライス ・味噌汁(ニラ 卵) ・冷やっこ(ネギ 鯉御付) ・切り干し大根	・御飯 ・味噌汁(ほうれん草) ・マスのムニエル(レタス 芋サラダ リンゴ) ・大根とナルトの煮物 ・ミニトマトの砂糖漬	・御飯 ・味噌汁(白菜 ワカメ 揚げ) ・メンチカツ(レタス トマト付) ・タラの煮つけ(山芋 とろろ昆布)					