

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
朝						・ご飯 ・味噌汁 ・焼天かま ・筋子 ・カリフラワーのサラダ ・煮豆	・おじや ・ひじきの煮物 ・ほうれん草のおひたし ・キウイ
昼						・ご飯 ・味噌汁 ・天ぷら(なす・サツマイモ・さ さぎ・ちくわ) ・ほうれん草卵巻 ・卵豆腐	・ご飯 ・味噌汁 ・宗八焼魚 ・蒸し豆腐 ・野菜サラダ ・メロン
夕						・ご飯 ・味噌汁 ・すき焼き風野菜煮込み ・ひじきの煮物 ・ピーマンと大根の甘酢おろ し和え	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉と野菜の中華炒め ・コロケ(キャベツの千切り 添え) ・山くらげときゅうりの和え物
	3	4	5	6	7	8	9
朝	・ご飯 ・お吸い物 ・焼魚(糠ほっけ) ・昆布巻き ・筋子 ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・マグロ焼 ・筋子 ・玉子豆腐、胡麻豆腐	・ご飯 ・味噌汁 ・ハムエッグ ・マイタゲ入り麻婆春雨 ・筋子、きゅうり、ちくわ	・ご飯 ・しじみ汁 ・焼鮭 ・大根とフキの煮物 ・昆布とたらこの和え物 ・野沢菜の和え物	・ご飯 ・味噌汁 ・ジャーマンポテト ・ウインナー ・梅干し ・黄桃缶	・ご飯 ・味噌汁 ・焼鮭 ・野菜炒め ・刺身コンニャク	・ご飯 ・お吸い物 ・さばの味噌煮 ・ウインナー ・スクランブルエッグ ・ナスの漬物
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・とんかつ ・海藻サラダ ・ジャガイモの煮物	・ハヤシライス ・玉子ほうれん草のスープ ・ゆでブロッコリー ・ところてん	・ご飯 ・中華スープ ・麻婆豆腐 ・牛肉とにんにくの芽の炒め 物 ・きゅうりとワカメの酢味噌	・ご飯 ・味噌汁 ・いかのソテー ・かぼちゃの煮物 ・レタスとトマトのサラダ ・いちご、バナナヨーグルト	・柏そば ・インゲンの胡麻和え ・バナナヨーグルト	・三色丼 ・味噌汁 ・じゃがいもの煮物 ・きゅうりの漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・チンジャオロース ・さつまいもサラダ ・きのこアスパラの炒め物 ・デザート(メロン)
夕	・マグロ丼 ・味噌汁 ・ウインナーとスナックエンド ウの炒め物 ・ヨーグルトバナナ	・ご飯 ・味噌汁 ・エビフライ(レタス、トマト添え) ・ほうれん草と白菜おひたし ・餃子 ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・フキと大根の煮物 ・たらバガニ ・トマトと豆腐のサラダ	・カレーライス ・味噌汁 ・水菜サラダ	・まぜご飯 ・豚汁 ・コロケ(キャベツの千切り 添え) ・もも	・ご飯 ・味噌汁 ・酢イカ ・フキと天かまの炒め物 ・ラーメンサラダ	・鮭フレークちらし飯 ・味噌汁 ・キャベツと天かまの炒め物 ・デザート(さくらんぼ)
	10	11	12	13	14	15	16
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉とナスの油炒め ・水菜とかまぼこのサラダ ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・赤魚の味噌漬焼 ・舞茸とアスパラのバター焼 ・もも	・ご飯 ・三平汁 ・焼ハラス ・麻婆豆腐 ・たらこ昆布 ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・ニラの卵とじ ・煮豆 ・佃煮 ・パイナップル	・ご飯 ・お吸い物 ・里芋とフキの煮物 ・スクランブルエッグ ・煮豆	・トースト ・わかめコンソメスープ ・ポテトグラタン ・かぶと天かまの煮物 ・みかん	・ご飯 ・味噌汁 ・さんまの蒲焼き ・大根の煮物 ・コーンバター ・バナナヨーグルト
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・焼宗八 ・はんぺん焼 ・きゅうりとくらげの和え物 ・もやしのナムル ・さくらんぼ	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏の唐揚げ香味だれ ・レタスタマト ・ほうれん草の胡麻和え ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・にんにくの芽の炒め物 ・シュウマイ ・水菜サラダ ・さくらんぼ	・カツ丼 ・味噌汁 ・サラダ ・バナナヨーグルト	・鉄火丼 ・味噌汁 ・サラダ ・ほうれん草の胡麻和え	・ご飯 ・味噌汁 ・しそ入りつくね ・揚げとカブの葉のきんぴら ・さくらんぼ	・ご飯 ・コンソメスープ ・鶏と野菜のトマト煮 ・水菜サラダ ・胡麻豆腐 ・ところてん ・たくあん
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・うなぎ ・小松菜ともやしの卵とじ ・ゴールデンキウイ	・ご飯 ・三平汁 ・ギョーザ ・野菜サラダ ・メロン	・ご飯 ・味噌汁 ・揚げ納豆 ・野沢菜こんぶ ・サラダ ・キウイとバナナ	・ご飯 ・味噌汁 ・つぼだいの焼魚 ・里芋とフキの煮物 ・フルーツポンチ	・ご飯 ・味噌汁 ・カレイの煮付け ・スパゲッティサラダ ・大根の漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・大根とかまぼこの煮物 ・野沢菜の和え物 ・ほうれん草の和え物 ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・つぼだいの糠漬焼 ・野菜炒め ・さくらんぼ
	17	18	19	20	21	22	23
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・ハラス焼 ・切り干し大根煮物 ・ちくわ胡麻風味焼 ・たくあん ・さくらんぼ	・ご飯 ・味噌汁 ・だし巻き卵 ・ほうれん草のなめ茸和え ・チーズかまぼこ ・煮豆 ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・さんま蒲焼き ・ウドのきんぴら ・漬物	・ご飯 ・卵スープ ・カレースパゲッティ ・ツナサラダ ・さくらんぼ	・ご飯 ・味噌汁 ・ほっけ焼魚 ・大根おろしなめ茸和え ・刺身コンニャク	・ご飯 ・味噌汁 ・赤魚西京漬焼 ・煮物 ・卵豆腐 ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・長芋と天かまの煮物 ・卵豆腐 ・漬物
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・コロケ ・ぎょうざ ・ほうれん草ベーコンの炒物 ・さくらんぼ	・カレーライス ・ワカメスープ ・サラダ ・すいか	・ご飯 ・味噌汁 ・煮込みハンバーグ ・ささぎとほうれん草の胡麻 和え ・キャベツサラダ ・すいか	・ちらし寿司 ・お吸い物 ・唐揚げ ・ウインナー ・スパゲッティサラダ ・きゅうりの漬物	・鰻丼 ・味噌汁 ・具だくさん野菜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ピーマンの肉詰め ・刺身コンニャク ・さくらんぼ	・ざるそば ・天ぷら(芋、カボチャ、えび) ・いなり寿司
夕	・冷し中華 ・スワイガニ ・ゼリー	・ご飯 ・味噌汁 ・ひき肉なすのはさみ揚げ ・もやしときのこの炒め物 ・ウドのきんぴら	・炊き込みご飯 ・味噌汁 ・イカめし ・冷しゃぶサラダ ・酢だこ ・さくらんぼ	・鮭幕の内弁当 ・味噌汁	・ご飯 ・味噌汁 ・カブの煮物 ・なすの天ぷら ・ちくわのカレー揚げ ・漬物	・オムライス ・味噌汁 ・焼きナス ・バナナヨーグルト	・焼き鳥丼 ・味噌汁 ・ほうれん草胡麻和え ・たくあん ・すいか
	24	25	26	27	28	29	30
朝	・ご飯 ・お吸い物 ・さんま蒲焼き ・とろろ芋 ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・さんまの甘露煮 ・麻婆春雨 ・たらこ ・かまぼこ	・ご飯 ・味噌汁 ・カリカリベーコン ・目玉焼き ・冷や奴 ・トマト	・ご飯 ・味噌汁 ・焼さんま ・ふきとなるとの煮物 ・納豆 ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・じゃがいもとささぎの煮物 ・卵焼 ・ピーマンと大根の甘酢おろ し和え	・ご飯 ・味噌汁 ・焼鮭 ・卵焼き ・サラダ ・すじこ	・ご飯 ・お吸い物 ・さんまの蒲焼き ・豆腐サラダ ・昆布巻き ・たらこ
昼	・カレーうどん ・鮭おにぎり ・ももヨーグルト	・まぐろ漬丼 ・味噌汁 ・レタスとトマトのサラダ ・すいか	・ご飯 ・味噌汁 ・八宝菜 ・煮物 ・ツナきゅうり ・すいか	・三色丼 ・お吸い物 ・もやしのナムル ・さくらんぼ	・鰻丼 ・お吸い物 ・ほうれん草胡麻和え ・すいか	・ハヤシライス ・レタスハムサラダ ・すもも	・ご飯 ・味噌汁 ・ハンバーグ ・なす煮浸し ・さくらんぼ
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・とんかつ ・ポテトサラダ ・さくらんぼ	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉の生姜焼き ・ほうれん草の胡麻和え ・焼きビーフン	・シーフードカレーライス ・味噌汁 ・ふきの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・つぼだい味噌漬焼 ・じゃがいもとささぎの煮物 ・とろろ ・きゅうりととびこの和え物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼ほっけ大根おろし添え ・たらバガニ ・サラダ ・マンゴー	・冷しラーメン ・メロン	・ご飯 ・味噌汁 ・刺身盛り合わせ ・長芋とほうれん草のサラダ
	31						
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼ハラス ・たらこ ・ウインナーもやしピーマン炒 め ・卵豆腐 ・さくらんぼ						
昼	・サンドウィッチ ・パンクンスープ ・ラーメンサラダ ・キウイバナナヨーグルト ・レモンティー						
夕	・ご飯 ・中華スープ ・チンジャオロース ・酢豚 ・サラダ ・メロン						