

グループホームアウル登別館 7月 献立表 海ユニット

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
朝			・ご飯 ・味噌汁 ・野菜と天ぷら煮 ・里芋と挽肉のあんかけ ・ミートボールのあんかけ	・ご飯 ・味噌汁 ・切干大根 ・焼きナス ・レタスの和風サラダ	・ご飯 ・中華スープ ・焼き魚(秋刀魚) ・ニラ卵 ・なめこの大根おろし ・茄子の煮びたし	・ご飯 ・味噌汁 ・チキンバーグ ・水菜と豆腐のサラダ ・かぶと青菜の煮物	・ご飯 ・お吸い物 ・肉団子のケチャップ炒め ・野菜中華あんかけ ・きゅうりのたらこ和え
昼			・お稲荷 ・お吸い物 ・玉ねぎと桜えびのかき揚げ ・ほうれん草のお浸し	・ご飯 ・焼き魚(赤魚) ・きのこ卵のお吸い物 ・マカロニサラダ ・大根の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉のチーズ揚げ ・野菜のごった煮 ・佃煮	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(秋刀魚) ・ポテトサラダ ・ほうれん草のお浸し ・麻婆豆腐	・ご飯 ・お吸い物 ・焼き魚(宗八) ・ソーメンサラダ ・かぶの煮物
夕			・野菜ラーメン ・焼き魚(さば) ・肉じゃが	・ツナご飯 ・味噌汁 ・ジジスカン ・インゲン煮物 ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(ほっけ) ・もやしのナムル ・大根とこんにゃくの煮物 ・きゅうりの酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・水菜のホットサラダ ・茄子の中華炒め	・ご飯 ・三平汁 ・イカオクラ ・大根おろし ・八宝菜
	6	7	8	9	10	11	12
朝	・わかめご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(ほっけ) ・ひじきの煮物 ・イカのマリネ ・煮豆	・ご飯 ・中華スープ ・大根の煮物 ・麻婆春雨 ・水菜のサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・茄子の煮びたし ・ニラの卵焼き ・白菜のゆかり和え	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・ソーセージ ・インゲンのバター炒め ・里芋の煮物	・ご飯 ・お吸い物 ・鶏肉ともやしの中華炒め ・大根とツナの煮物 ・煮豆 ・たくあん	・ご飯 ・お吸い物 ・ふきと豚肉の味噌煮 ・ソーセージとピーマンの塩昆布炒め ・冷やっこ	・ご飯 ・味噌汁 ・ささぎの煮物 ・納豆 ・いかのゆず塩辛 ・スパサラダ
昼	・そうめん ・味噌汁 ・鶏肉のソテー ・きゅうりの酢の物 ・鞘えんどうときのこ卵とじ	・冷やしラーメン ・豚汁 ・ミニおにぎり	・ご飯 ・味噌汁 ・ポテトコロッケ ・アスパラのサラダ ・キャベツの煮物	・チャーハン ・味噌汁 ・豚肉と青じそ酢焼き ・ラーメンサラダ ・じゃが芋のきんぴら	・冷やしラーメン ・中華スープ ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・団子汁 ・かれいの煮付け ・大根のこぶ煮 ・漬物	・そうめん ・ミニおにぎり ・人参のきんぴら ・大根の煮物
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・山菜煮物 ・ポテトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・すき焼き ・大根とふきの味噌煮 ・大学芋風	・ご飯 ・味噌汁 ・さばの味噌煮 ・春菊の胡麻和え ・きゅうりの漬物 ・スイカ	・ご飯 ・味噌汁 ・野菜のトマト煮込み ・サバのみぞれかけ ・高野豆腐の卵とじ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(秋刀魚) ・ポテトと納豆のはさみ揚げ ・しそ味噌	・わかめご飯 ・うどん汁 ・肉じゃが ・マカロニサラダ ・貝の煮物 ・ゼリー	・ご飯 ・すり身汁 ・きゅうりのなめ茸和え ・納豆ギョーザ ・さいこの煮物
	13	14	15	16	17	18	19
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・キャベツとベーコン炒め ・ひじきの煮物 ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉と大根の味噌煮 ・水菜とチーズの和え物 ・目玉焼き ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・玉子焼き ・佃煮 ・納豆	・ご飯 ・味噌汁 ・野菜炒め ・ハム ・煮豆 ・なます ・スクランブルエッグ ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・ニラ玉 ・レタスのサラダ ・佃煮 ・さばの味噌煮	・ご飯 ・しゅうまいのスープ ・和風天津 ・鶏肉とキャベツのんにく炒め ・もずく酢	・ご飯 ・味噌汁 ・ハンバーグ ・トマトの砂糖漬け ・ピーマンと塩昆布の炒め物
昼	・しそご飯 ・味噌汁 ・鶏肉のチーズ ・チャップ炒め ・ほうれん草のお浸し ・茄子の味噌煮	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(秋刀魚) ・ポテトサラダ ・とろろ	・カレーライス ・お吸い物 ・天ぷら ・中華サラダ	・ご飯 ・なめこおろしそば ・にらと鶏肉の卵とじ ・豆腐と昆布の和え物	・うなぎ丼 ・味噌汁 ・肉じゃが ・マカロニサラダ	・雑炊 ・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・野菜あんかけ ・高野豆腐と人参の煮物	・ご飯 ・中華スープ ・鶏肉のチーズ焼き ・わかめの酢の物
夕	・鯨と花かつおの押し寿司 ・つみれ入りそうめん ・ささぎと天かまの煮物 ・水菜となめ茸の煮物	・ご飯 ・中華スープ ・肉とほうれん草の卵とじ ・大根おろし ・いんげんとうと天かまの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・かぶのシーチキンの煮物 ・えび餃子 ・きゅうりの浅漬け	・ご飯 ・味噌汁 ・宗八カレイ ・ホタテのフライ ・きゅうりのらび和え ・ジャーマンポテト	・ご飯 ・味噌汁 ・チキンバーグ ・ロールキャベツ ・トマトのさっぱりサラダ	・三食丼 ・スープ ・ポテトサラダ	・煮込みうどん ・かぶの漬物 ・いかのわさび和え
	20	21	22	23	24	25	26
朝	・ご飯 ・お吸い物 ・焼き魚(サーモンハラス) ・目玉焼き ・イカサラダ ・かぶの酢の物	・ご飯 ・中華スープ ・鶏肉と茄子のケチャップ炒め ・きゃべつと揚げの卵とじ ・豆腐と水菜の和え物	・ご飯 ・味噌汁 ・茄子と鮎の煮物 ・かぶと青菜の煮物 ・桃ヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・焼きソーセージ ・切干大根 ・なます ・豆腐のサラダ	・ご飯 ・お吸い物 ・ソーフトとほうれん草の 五目炒め ・大根とツナの煮物 ・なます	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(ほっけ) ・きゅうりとオホーツクの 和え物 ・ソーセージ炒め ・かぶとえびの煮物	・ご飯 ・餃子スープ ・ソーフトと餃子のガーリック炒め ・玉子焼き ・竹の子の煮物
昼	・ちらし寿司 ・お吸い物 ・天ぷら ・野菜の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(ホッケ) ・大根となめ茸の味噌煮 ・フルーツ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(赤魚西京漬) ・春菊胡麻和え ・高野豆腐の煮物	・ゴマご飯 ・味噌汁 ・ヒレ肉とマグロの 龍田揚げ ・ふきと竹の子の煮物 ・キャベツの炒め物	・うなぎ丼 ・お吸い物 ・きんばらごぼう ・つけもの	・炊き込みご飯 ・醤油汁 ・餃子 ・キャベツの漬物	・チャーハン ・焼きそば ・中華スープ ・バナナヨーグルト
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・冷奴 ・煮込みハンバーグ ・さつまいもと人参に煮物 ・もやしときゅうりのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・豆腐チャップル ・いかサラダ ・もも	・ご飯 ・うどん汁 ・三食刺身盛り合わせ ・切干大根	・ご飯 ・ソーフトシチュー ・焼き魚(ほっけ) ・チンジャオロース ・青野菜のさっぱりサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・豚のバターのり焼き ・揚げだし豆腐 ・なます	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(さば) ・竹の子とソーフトの ケチャップ炒め ・ふきの味噌煮	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉と玉ねぎの炒め物 ・春雨サラダ ・春雨サラダ
	27	28	29	30	31		
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・ハンバーグ ・スパゲティサラダ ・しそ昆布 ・卵焼きの八宝菜あんかけ	・フレンチトースト ・カレーの煮付け ・マカロニサラダ ・バナナヨーグルト ・カフェオレ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(サーモン) ・玉ねぎときのこの卵とじ ・しそ ・塩昆布 ・きゅうりの漬物	・ご飯 ・お吸い物 ・もやしとベーコンの炒め物 ・大根の煮物 ・豆腐と昆布の和え物	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・ハム ・ジャコの佃煮 ・ふきとてんかまの煮物		
昼	・から揚げ入りカレーライス ・野菜サラダ ・ヨーグルト	・牛丼 ・お吸い物 ・スパゲティサラダ ・ちくわと白菜のボン酢和え ・きゃべつと揚げのさっぱり煮	・煮込みうどん ・ご飯 ・野菜サラダ ・みかんヨーグルト	・えびご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(ほっけ) ・ポテトサラダ ・青菜と豚肉のあんかけ ・水菜のお浸し	・ご飯 ・味噌汁 ・親子煮 ・ワカメの酢の物 ・マカロニとひじきのサラダ		
夕	・マグロ漬け丼 ・味噌汁 ・肉じゃが ・レタスとハムきゅうりの酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・カレイの煮付け ・ふるふき大根 ・インゲンの胡麻和え	・ご飯 ・中華スープ ・麻婆豆腐 ・ニラ玉とじ ・インゲンの煮物 ・きゃべつと和風サラダ	・五目稲荷 ・たまご汁 ・ウイナーと野菜の炒め物 ・ほうれん草のナムル	・ホタテとマグロの漬け丼 ・えびのつみれ汁 ・野菜天と青菜の煮浸し ・茄子の味噌炒め		