

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
朝				ごはん 味噌汁 チキンの照り焼き ほうれん草のポン酢和え 卵焼き 佃煮 苺	ロールパン ぶどうパン 手作りバナナブレッド コーンスープ ナポリタンサラダ 手作りプリン	ごはん 味噌汁 蒲焼 たらこ昆布 ほうれん草のお浸し トマト みかん	ごはん ビーフシチュー ツナサラダ ナゲット いちご
昼				ごはん 天ぷらうどん なのそぼろあんかけ シーフキンサラダ さくらんぼ	生寿司 天ぷら 付けそば 茶碗蒸し	ごはん 味噌汁 かぶのそぼろあんかけ 野菜と肉団子の甘酢和え 水菜サラダ	ごはん 味噌汁 おでん ジャーマンポテト 鮭の片栗粉焼き
夕				ごはん 味噌汁 手羽元の煮物 ホテトサラダ 寒天フルーツ	ごはん 味噌汁 おくらとねぎの揚げ物 山芋とハムのポン酢和え いやかん	ごはん 白菜スープ 煮込みハンバーグ 目玉焼き レタスサラダ	シーフードあんかけ焼きそば 椎茸のスープ フルーツサラダ
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ごはん 味噌汁 キャベツと豚肉の炒め物 焼ほつけ白菜のお浸し	ごはん 味噌汁 ホテトサラダ きんぴら 佃煮 ミートボール	ごはん 小松菜スープ 鶏肉とキャベツのガーリック炒め 豆腐サラダ 大学イモ	ごはん 味噌汁 鯖の照り焼き マカロニサラダ 麻婆春雨	ごはん 味噌汁 目玉焼き ホッキサラダ ささぎのお浸し	パン コーンスープ ベーコンエッグ ホッキサラダ トマト	ごはん 味噌汁 長いもと豚肉の炒め物 豆腐ステーキ風かつお風味 フルーツ寒天
昼	二色丼 味噌汁 きゅうりと長芋の酢の物 牛乳寒天	付けそば 茄子の煮ひたし いやかんヨーグルト	ごはん 味噌汁 豚肉のあんかけ 餃子 ツナサラダ	スパゲティナポリタン レタストマト	ちらし寿司 冷やしそうめん 信田巻 椎茸の肉詰め 煮豆	ごはん シチュー ラーメンサラダ いやかん	エビフライ玉子とじ丼 味噌汁 茄子味噌炒め
夕	ごはん 味噌汁 エビフライの玉子とじ つくね サラダ	ハヤシライス ニラ玉スープ カニマサラダ カニマサラダ	ごはん 味噌汁 鮭みそ焼き ふろふき大根 ささぎの煮物	ごはん 味噌汁 さんまの梅煮 ゆばらシュウマイのあんかけ ささぎと天かまの煮物	ごはん スープ うなぎの玉子とじ 人参のきんぴら フルーツ	ごはん 味噌汁 カビ焼肉 野菜炒め 大根と里芋の煮物 きゅうりとくらげの中華和え	ごはん 味噌汁 大根と天かまの味噌煮 ニラ、きのこのあんかけ
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ごはん 味噌汁 ほうれん草のお浸し ミートボール野菜炒め 佃煮	ごはん 味噌汁 天かまとささぎの炒め 長いもとオホーツクの酢の物	ごはん 味噌汁 赤魚西京漬 麻婆キャベツ 佃煮	ごはん 味噌汁 ホテトフライハンバーグ トマト	ごはん お吸い物 ニラ玉 茄子の中華炒め 豆腐サラダ	パン 味噌汁 焼肉 ホワイトアスパラ ヨーグルト	ごはん 味噌汁 かに玉 レタス 切干大根 パナヨーグルト
昼	ごはん 味噌汁 ラーメンサラダ 麻婆キャベツ グラタン フルーツ	にゅうめん ごはん マグロ缶詰サラダ 白桃	ごはん 味噌汁 ミートポテト コロッケ ささぎとちくわの味噌マヨネーズ和え きゅうりと長いもの酢の物	ごはん 味噌汁 焼魚 ねぎぬた 粉ふきいも	ひやむぎ ほうれん草とにんじんのナムル キュウリの酢の物 すいか	オムライス とろろ味噌汁 フルーツサラダ	スパゲティ スープ サラダ
夕	ごはん 味噌汁 焼サーモン ほうれん草のお浸し そうめんサラダ	ミートソーススパゲティ スープ ささぎ煮物	うな丼 味噌汁 ジンギスカン	ごはん 味噌汁 肉じゃが 水なのおろし和え スティックポテトのケチャップ炒め	ごはん 味噌汁 カブの煮物 きゅうりと中華くらげの和え物鶏肉とネギの照り焼き	昆布シチキンごはん 味噌汁 鯖の塩焼き シーフード入り八宝菜 トマトの甘漬	豚の角煮丼 豆腐とわかめのスープ 蒸しキャベツ
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ごはん 味噌汁 卵焼き 昆布巻き ミートボール 水菜のお浸し	ごはん 味噌汁 キャベツとベーコンのコンソメ煮 玉子とじ焼魚	ごはん 白菜のスープ キャベツと鶏肉の中華炒め 大根の味噌煮 つぼ漬	ごはん 味噌汁 厚焼き玉子 長いもと豚肉の炒め物 ささぎとちくわのマヨネーズ和え	ごはん 味噌汁 水菜サラダ 目玉焼き はんべん	ごはん 味噌汁 焼き魚 しゅうまいとねぎのあんかけ風 トマトとチーズのサラダ	ごはん 味噌汁 牛肉やわらか焼 水菜とはんべんのサラダ パナヨーグルト つぼ漬
昼	豚生姜丼 若芽スープ 冷トマトスパゲティサラダ	焼そば 若芽スープ 和え物	ごはん 若芽玉子スープ 焼鮭 ジャーマンポテトのマヨネーズ和え	ひやむぎ ぶりの照り焼き 大根煮物 ひじきの煮物	うどん ふきの煮物 すいか	ごはん 味噌汁 大根と野菜の煮物 キュウリと長いもの酢の物 ささ身の味噌ロール巻き	ホタテ入りクリームシチュー ごはん 春雨サラダ 杏仁豆腐
夕	ごはん お吸い物 焼ホッパ 大根の煮物 長いものたらこ和え	ごはん 味噌汁 チーズハンバーグホテトサラダ 水菜添え 南瓜の含め煮 キュウリとくらげの和え物	カレーライス スープ 大根とカニカマの和え物	ごはん 味噌汁 スパゲティサラダ ホテトフライ ささぎなめこ和え	ごはん 味噌汁 からあげの甘酢あんかけ 水菜とカニカマのサラダ 春雨と豆腐のポン酢和え	ごはん 味噌汁 鶏の照り焼き ところてん ツナサラダ 麻婆春雨	ごはん じゃがいものスープ 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ 大根の煮物 豆腐とわかめの和え物 すいか
	26	27	28	29	30	31	
朝	パン 味噌汁 卵焼き ウィナー ミートボール	ごはん 舞茸のお吸い物 ホタテのバター焼 白菜と豚肉の中華炒め ささぎと天かまの甘辛炒め	味噌汁ごはん 味噌汁 卵焼き ミートボール トマト	ごはん 味噌汁 厚焼き玉子 竹の子のおかか煮 生野菜(レタス トマト) キュウリとくらげの和え物 パナヨーグルト	パン 若芽スープ 目玉焼きハンバーグ 中華くらげ	ごはん ベーコンスープ 大根の煮物 山芋の和え物	
昼	カレーライス もやしスープ カリフラウトマトサラダ	牛丼 味噌汁 冷やしトマト 白菜のおひたし	ひやむぎ 大根サラダ	豚丼 味噌汁 ホテトサラダ ほうれん草のお浸し フルーツ	ジャージャー麺 水菜のお浸し ひじきの煮物	焼そば 味噌汁 鮭ハンバーグ 茄子の生姜焼き	
夕	ごはん お吸い物 紅鮭の西京焼 ふきの油炒め 白菜のお浸し	ごはん 味噌汁 手羽元とじゃがいもの煮物 赤魚西京漬 そうめんサラダ	キーマカレー 味噌汁 もやしのナムル 茄子味噌炒め	ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグ 里芋の煮物 水菜とはんべんのサラダ	ごはん 味噌汁 エビとチキンのフライ もやしときゅうりのナムルレタス千切り	親子丼 味噌汁 お浸し 焼き魚	