

グループホームアウル登別館 7月 献立表 山ユニット

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
					1	2	3
朝					・ご飯 味噌汁 ・スクランブルエッグ ・野菜炒め ・キノコの酢の物 ・シューマイ	・ご飯 味噌汁 ・レタスのサラダ ・鯖 ・きのこハムのスクランブルエッグ	・ご飯 味噌汁 ・玉子豆腐 ・目玉焼き ・春雨サラダ
昼					・ご飯 味噌汁 ・ハンバーグ ・胡瓜とわかめの酢の物 ・うなぎの卵とじ	・ちらし寿司 冷やしソーメン ・ホウレン草とキノコの白和え ・鶏肉の信田巻き ・メロン、キュウイフルーツ	・カレーライス ・レタスと豆腐のサラダ ・もやしのなめ茸和え ・スープ
夕					・ご飯 味噌汁 ・豚肉のピカタ ・刺身こんにやく ・長芋のポン酢和え	・ご飯 味噌汁 ・芋の煮っ転がし ・ニラの卵とじ ・から揚げ ・ホタテ昆布の醤油漬	・ご飯 味噌汁 ・刺身 ・マカロニサラダ ・ゆず春雨の和え物
	4	5	6	7	8	9	10
朝	・ご飯 味噌汁 ・ソイの西京漬け ・昆布と揚げの煮物 ・豚肉の生姜焼き ・煮豆	・ご飯 味噌汁 ・シルバー粕味噌 ・ゆず春雨 ・卵、ピーマン、ベーコンの炒めもの	・ご飯 味噌汁 ・マスの照り焼き ・白和え ・フキと竹の子の煮物 ・フルーツヨーグルト	・ご飯 味噌汁 ・切干大根 ・目玉焼き ・黒豆 ・リンゴヨーグルト	・ご飯 味噌汁 ・玉子焼き ・マーボー茄子 ・豚肉といんげんの炒めもの	・ご飯 味噌汁 ・肉団子 ・目玉焼き ・松前漬 ・豚肉ともやしの野菜炒め	・豆ご飯 鮭の三平汁 ・ホウレン草としめじ和え ・豚しゃぶのレタス和え ・人参、キュウリのサラダ
昼	・ご飯 野菜の汁もの ・チキン南蛮 ・刺身こんにやく ・フルーツヨーグルト	・ご飯 味噌汁 ・イモと豚肉の煮物 ・マーボー春雨 ・胡瓜とわかめの酢の物	・ご飯 冷麦 ・秋刀魚の塩焼き ・サラダ	・ご飯 味噌汁 ・茄子の炒めもの ・ホウレン草のお浸し ・しめじと豚肉の卵とじ	・ご飯 味噌汁 ・マカロニのサラダ ・鶏肉とカシューナッツの炒めもの ・豚肉と野菜の炒めもの	・ご飯 味噌汁 ・豚と茄子の味噌和え ・ホウレン草のお浸し ・メロン	・ご飯 味噌汁 ・鯖 ・鶏肉の卵とじ ・サラダ
夕	・ご飯 味噌汁 ・プリの照り焼き ・餃子の野菜あんかけ ・胡瓜とわかめの酢の物	・ご飯 味噌汁 ・切り昆布の煮物 ・メンチカツ ・サラダ	・ご飯 味噌汁 ・アジのフライ ・フキの煮物 ・スバゲッティーサラダ	・カレーライス ・サラダ ・ホウレンソウのなめ茸和え ・スープ	・ご飯 味噌汁 ・手作りコロッケ、野菜添え ・グリーンアスパラ ・胡瓜とわかめの酢の物	・ハヤシライス ・キャベツ、玉子のスープ ・冷奴 ・もやしのサラダ	・ご飯 味噌汁 ・ひき肉の煮物 ・ウィンナーチャンドール ・キノコのサラダ
	11	12	13	14	15	16	17
朝	・ご飯 味噌汁 ・目玉焼き ・煮豆 ・マカロニのサラダ	・ご飯 味噌汁 ・ウィンナーとアスパラの炒めもの ・鯖 ・煮豆 ・シューマイ	・ご飯 味噌汁 ・鯖 ・餃子 ・アスパラとベーコンの炒めもの ・松前漬	・ご飯 味噌汁 ・ホッケの西京焼き ・マーボー豆腐 ・マカロニサラダ	・ご飯 味噌汁 ・鯖 ・マーボーエッグ ・酢の物	・ご飯 味噌汁 ・目玉焼き ・豚肉の甘から揚げ ・梅じそ昆布	・ご飯 味噌汁 ・鶏肉とキノコのホワイトソースかけ ・ポテトサラダ ・マンゴープリン
昼	・ご飯 味噌汁 ・肉じゃが ・アスパラとササゲのグリーンサラダ ・メロン	・ご飯 鮭汁 ・茄子のみぞれ和え ・南瓜の含め煮 ・スイカ	・ご飯 味噌汁 ・ベーコンと玉ねぎの炒めもの ・さつま揚げ ・ホウレン草のお浸し	・焼きそば ・切干大根の煮物 ・春雨と卵のポン酢和え ・いなり寿司	・ご飯 味噌汁 ・竹輪とハムのサラダ ・から揚げ ・わかめと胡瓜の酢の物	・ご飯 味噌汁 ・チンゲン菜、ベーコンの炒めもの ・シーチキンサラダ ・ウィンナー焼き	・冷やしソーメン ・わかめと胡瓜の酢の物 ・鶏肉団子 ・大根の煮物 ・スモークサーモン
夕	・ご飯 味噌汁 ・フキの煮物 ・酢豚 ・卵とオホーツクのサラダ	・ご飯 味噌汁 ・鶏のピカタ ・もやしとピーマンの炒め物 ・わかめとシーチキンのサラダ	・ご飯 味噌汁 ・フキの煮物 ・竹輪のシーチキンサラダ ・豚の生姜焼き	・ご飯 味噌汁 ・アジのフライ ・キノコと小松菜のお浸し ・胡瓜ともやしのサラダ	・ご飯 味噌汁 ・ハンバーグ ・大根と人参の煮物 ・胡瓜の味噌マヨネーズ和え	・牛丼 味噌汁 ・鯖の酢の物 ・サラダ	・ご飯 味噌汁 ・五目煮 ・マーボー豆腐 ・ハムと胡瓜のサラダ
	18	19	20	21	22	23	24
朝	・ご飯 味噌汁 ・焼き魚 ・玉子焼き ・サラダ	・ご飯 味噌汁 ・海老クリームコロッケ ・マカロニ炒め ・水菜のサラダ	・ご飯 味噌汁 ・目玉焼き ・焼き豚 ・マーボナス ・紅じゃこの佃煮	・ご飯 味噌汁 ・鯖 ・ミートボール ・煮豆 ・ホウレン草の卵とじ	・ご飯 味噌汁 ・豚肉と茄子の炒めもの ・ホウレン草の白和え ・長芋の千切り	・ご飯 味噌汁 ・卵とキノコの炒めもの ・餃子 ・煮豆	・ご飯 味噌汁 ・塩鯖 ・だし巻玉子 ・とろろ芋 ・煮豆
昼	・ご飯 味噌汁 ・エビフライの卵とじ ・ポテトサラダ ・フルーツポンチ	・冷やし中華 ・ササゲと人参の金平 ・メロン	・ご飯 ・シチュー ・ハンバーグ ・胡瓜、ハム、水菜のサラダ	・ご飯 あら汁 ・穴子のかば焼き ・海老子り ・春雨サラダ	・ご飯 味噌汁 ・ジンギスカン ・フキと竹輪の煮物 ・白菜のお浸し	・ご飯 味噌汁 ・キノコと卵の巾着煮物 ・ワカメと豆腐の和風サラダ ・大根と竹輪のきんぴら ・スイカ	・ご飯 味噌汁 ・さつま揚げとベーコンの炒めもの ・マカロニサラダ ・芋のコロッケ
夕	・牛丼 ・味噌汁 ・大根と水菜のサラダ ・鮭のバターチーズ蒸し	・ご飯 味噌汁 ・豚肉と茄子の味噌炒め ・ホウレン草の胡麻和え ・ハムと玉ねぎのホットサラダ	・ご飯 味噌汁 ・揚げ出し豆腐 ・長芋の酢の物 ・切干大根の煮物	・ご飯 味噌汁 ・酢豚 ・海老餃子 ・マカロニサラダ	・ご飯 味噌汁 ・マーボー豆腐 ・ホウレン草の胡麻和え ・もやしと竹輪のサラダ	・ご飯 味噌汁 ・豚肉と玉ねぎの炒めもの ・シーチキンレタス ・ニラのしょうゆ漬	・ご飯 味噌汁 ・肉じゃが ・胡瓜の酢の物 ・ホワイトアスパラのシーチキン和え
	25	26	27	28	29	30	31
朝	・ご飯 味噌汁 ・ベーコンとキャベツのしょうが炒め ・焼き魚 ・さつま揚げと人参の胡麻和え	・混ぜご飯 味噌汁 ・豚肉としめじの卵とじ ・きんぴらごぼう ・マーボー豆腐	・ご飯 味噌汁 ・ホッケの粕味噌漬 ・トマたま炒め ・ホウレン草のお浸し ・ミートボール	・ご飯 味噌汁 ・トロアジの照り焼き ・ホウレン草の卵とじ ・タコさんウィンナー	・ご飯 味噌汁 ・ホクホクさつまいも ・冷奴 ・茄子と竹輪の甘酢あんかけ	・ご飯 味噌汁 ・卵とキノコの甘酢あんかけ ・ホキのもろみ ・ゆず春雨	・ご飯 味噌汁 ・ホッケの粕味噌漬 ・野菜の卵とじ ・ミートボールと玉ねぎの炒めもの
昼	・ご飯 味噌汁 ・ミートソース ・ベーコンとキャベツの炒めもの ・胡瓜の味噌マヨ和え	・カレーライス ・マカロニサラダ ・フルーチェ	・冷やし中華 ・ホウレン草とキノコの白和え ・ささぎと切干大根の煮物	・ご飯 味噌汁 ・ハンバーグ ・お浸し ・卵とじ	・ご飯 味噌汁 ・鶏のから揚げ ・茄子のそうめん ・フキと竹輪の煮物	・ご飯 味噌汁 ・クリームコロッケ ・芋のサラダ ・長芋の千切り	・ご飯 味噌汁 ・焼き鮭 ・マカロニサラダ ・大根といかの煮物
夕	・ご飯 味噌汁 ・ジンギスカン ・蕨の煮物 ・マカロニサラダ	・寿司 ・茶碗蒸し	・ご飯 味噌汁 ・しめじのホワイトソース ・サラダ ・マーボー茄子	・ご飯 ・シチュー ・大根サラダ ・豆腐スープ	・ご飯 味噌汁 ・鯖のみりん漬 ・長芋と胡瓜の酢の物 ・南瓜の含め煮 ・厚焼き卵	・ご飯 味噌汁 ・さつま芋のかき揚げ ・白菜のなめ茸和え ・焼き茄子の酢味噌	・ご飯 味噌汁 ・生姜焼き ・千切りキャベツ ・トマト