

グループホームアウル登別館 7月 献立表 海ユニット

|   | 月  | 火  | 水  | 木   | 金  | 土   | 日   |
|---|--|--|--|---|--|---|---|
|   | 4  | 5  | 6  | 7   | 8  | 9   | 10  |
| 朝 |  |  |  |   | ・ご飯 ・味噌汁<br>・冷奴<br>・白菜のおひたし<br>・サンマの糠漬け              | ・ご飯 ・味噌汁<br>・ハムサラダ<br>・キムチ<br>・きのこ白きけのレモン和え                 | ・ご飯 ・味噌汁<br>・ほうれん草の炒め物<br>・大根のそぼろ煮<br>・もやし中華サラダ       |
| 昼 |  |  |  |   | ・冷やしラーメン<br>・チャーハン<br>・中華スープ                         | ・中華丼 ・すまし汁<br>・イカの酢味噌和え<br>・バナナとオレンジ                        | ・ご飯 ・味噌汁<br>・豆腐ハンバーグ<br>・レタスの酢の物ゆず風味                  |
| 夕 |  |  |  |   | ・ご飯 ・味噌汁<br>・あじフライ<br>・海老フライ<br>・キャベツのサラダ<br>・ふきの味噌煮 | ・ご飯 ・味噌汁<br>・焼魚(ほっけ)<br>・春雨サラダ<br>・キャベツの卵とじ                 | ・ご飯 ・味噌汁<br>・お刺身(イカ、マグロ、ハマチ)<br>・根菜の煮物                |
| 朝 | ・ご飯 ・味噌汁<br>・鮭の粕漬け<br>・なすのそぼろあんかけ<br>・キムチ                      | ・ご飯 ・味噌汁<br>・目玉焼き<br>・玉子豆腐<br>・山菜の和え物                      | ・ご飯 ・味噌汁<br>・ウィンナー<br>・ふきの煮物                     | ・ご飯 ・味噌汁<br>・さつま芋のヒリ辛炒め<br>・ブレンオムレツ<br>・バナナ       | ・ご飯 ・味噌汁<br>・鮭の粕漬け<br>・ニラ玉<br>・松前漬け                  | ・ご飯 ・味噌汁<br>・かに玉風船かけ<br>・野菜菜和え物<br>・鮭ハラス                    | ・ご飯 ・味噌汁<br>・ふきの煮物<br>・ほうれん草の炒め物<br>・シュウマイ            |
| 昼 | ・ハヤシライス<br>・チンゲン菜の卵スープ<br>・マカロニサラダ                             | ・冷麦<br>・若菜のおにぎり<br>・ほうれん草のなめ茸和え                            | ・のり巻き<br>・シチュー<br>・野菜サラダ                         | ・栗ご飯 ・味噌汁<br>・ポテトサラダ<br>・大根の煮物                    | ・ちらし寿司 ・味噌汁<br>・温野菜(芋・いんげん)<br>・おから<br>・キウイフルーツ      | ・ご飯 ・味噌汁<br>・宗八<br>・肉野菜炒め<br>・胡瓜の粕漬け                        | ・豆ご飯<br>・冷やしうどん<br>・すいか                               |
| 夕 | ・ご飯 ・味噌汁<br>・サバの白みりん焼き<br>・ふきと天かまの煮物<br>・ゴマ豆腐和え<br>・トマト        | ・ご飯 ・味噌汁<br>・コロッケ<br>・キャベツの千切り<br>・ふきの筍の煮物                 | ・親子丼 ・味噌汁<br>・ほうれん草のおひたし<br>・たくあん<br>・すいか        | ・ご飯 ・味噌汁<br>・麻婆茄子<br>・大根の煮物<br>・もやしの和え物<br>・春雨サラダ | ・ご飯 ・味噌汁<br>・生姜焼き<br>・ちぎりレタス<br>・ポテトサラダ<br>・高菜昆布     | ・ハヤシライス<br>・味噌汁<br>・すいか                                     | ・ご飯 ・味噌汁<br>・ホイコーロー<br>・もやしの炒め物<br>・しめ鯖とねぎの和え物        |
| 朝 | ・ご飯 ・味噌汁<br>・玉子焼き<br>・ウィンナーとアスパラの炒め物<br>・冷奴 ・漬け物<br>・ツナと胡瓜の和え物 | ・ご飯 ・味噌汁<br>・目玉焼き<br>・ウィンナー<br>・野菜サラダ                      | ・ご飯 ・味噌汁<br>・大根、人参、天かまの煮物<br>・水菜サラダ<br>・アスパラベーコン | ・ご飯 ・味噌汁<br>・ホッケの味噌焼き<br>・山菜の煮物<br>・なめたけ大根おろし入り   | ・ご飯 ・味噌汁<br>・焼き鮭<br>・大根の煮物<br>・フルーツヨーグルト             | ・ご飯 ・味噌汁<br>・肉じゃが<br>・レタスサラダ<br>・白豆の煮物                      | ・ご飯 ・味噌汁<br>・切干し大根<br>・水菜の胡麻和え<br>・アスパラベーコン           |
| 昼 | ・ご飯 ・鯛のあら汁<br>・コロッケ<br>・えびフライ<br>・レタスのサラダ<br>・メロン              | ・ご飯 ・味噌汁<br>・冷しゃぶ<br>・胡瓜の酢の物<br>・高菜漬け                      | ・冷やしそうめん<br>・稲荷寿司<br>・南瓜の天ぷら                     | ・ご飯 ・中華スープ<br>・豚の味噌焼き<br>・レタスサラダ<br>・アスパラベーコン     | ・しらすご飯<br>・焼きそば<br>・漬け物                              | ・牛丼 ・味噌汁<br>・温野菜<br>・すいか                                    | ・ご飯 ・味噌汁<br>・お刺身<br>・中華サラダ<br>・フルーツ                   |
| 夕 | ・ご飯 ・鯛のあら汁<br>・鶏肉の塩焼き<br>・カニカマとハムのグリーンサラダ                      | ・ご飯 ・味噌汁<br>・塩サバ<br>・切干し大根<br>・大根の漬物                       | ・ご飯 ・味噌汁<br>・うなぎの卵とじ<br>・野菜炒め<br>・すいか            | ・ご飯 ・味噌汁<br>・すき焼き煮<br>・鮭のハラス焼き                    | ・天井<br>・お吸い物   | ・ツナの炊き込みご飯<br>・シチュー<br>・胡瓜、ワカメの酢の物<br>・焼きサーモン<br>・すいか       | ・ご飯 ・味噌汁<br>・肉じゃがコロッケ<br>・ツナサラダ<br>・マンゴープリン           |
| 朝 | ・ご飯 ・味噌汁<br>・蕪の卵とじ<br>・ミートボール<br>・サラダ<br>・漬け物                  | ・ご飯 ・味噌汁<br>・キャベツとふきの煮物<br>・しめ鯖と胡瓜の酢の物<br>・納豆<br>・煮豆       | ・ご飯 ・味噌汁<br>・焼き鮭<br>・天かまの煮物<br>・漬け物              | ・ご飯 ・味噌汁<br>・卵焼き<br>・おろしなめたけ<br>・ほうれん草のバター焼き      | ・ご飯 ・味噌汁<br>・茄子の煮びたし<br>・塩さば<br>・もやしのサラダ             | ・ご飯 ・味噌汁<br>・卵焼き<br>・焼き魚<br>・大根の煮物                          | ・ご飯 ・味噌汁<br>・ほっけみりん焼き<br>・きゃべつ、天かまの炒め物<br>・煮豆<br>・キムチ |
| 昼 | ・五目ご飯 ・味噌汁<br>・漬け物<br>・エビ、玉ねぎの天ぷら<br>・パイン、みかん                  | ・冷やしラーメン<br>・のり巻き  | ・サンドイッチ<br>・シチュー<br>・レタスサラダ                      | ・ご飯 ・味噌汁<br>・鰯フライ<br>・レタスの付け合わせ<br>・ささぎの煮物        | ・ご飯 ・味噌汁<br>・ジンギスカン<br>・フルーツ                         | ・他人丼 ・味噌汁<br>・胡瓜のおかか和え<br>・きゃべつ炒め煮<br>・湯豆腐                  | ・お好み焼き<br>・すいか  |
| 夕 | ・ご飯 ・味噌汁<br>・酢豚<br>・高野豆腐の煮物<br>・水菜中華サラダ                        | ・ご飯 ・味噌汁<br>・餃子<br>・鶏肉、野菜の煮物<br>・胡瓜と長芋の酢の物                 | ・ご飯 ・味噌汁<br>・野菜炒め<br>・サイコロステーキ<br>・すいか           | ・親子丼 ・お吸い物<br>・大根の漬け物                             | ・ご飯 ・味噌汁<br>・鶏肉のみぞれ煮<br>・春雨サラダ<br>・蒸し野菜              | ・ご飯 ・味噌汁<br>・塩さば<br>・芋サラダ<br>・ほうれん草の和え物                     | ・ちらし寿司<br>・中華スープ<br>・酢豚                               |
| 朝 | ・ご飯 ・味噌汁<br>・海鮮中華炒め<br>・ほうれん草、ソーセージ炒め<br>・漬け物                  | ・ご飯 ・味噌汁<br>・かに玉風船焼き<br>・ウィンナー焼き<br>・いかの酢みそ和え<br>・さつま芋甘露煮  | ・ご飯 ・味噌汁<br>・焼き魚<br>・ほうれん草のお浸し<br>・肉団子<br>・野菜炒め  | ・ご飯 ・味噌汁<br>・鯖の味噌煮<br>・トマト、レタスのサラダ<br>・たくあんと畑の肉   | ・ご飯 ・味噌汁<br>・焼き魚<br>・にら玉<br>・柚子と春雨の和え物               | ・ご飯 ・味噌汁<br>・オムレツ<br>・ハムステーキ<br>・ほうれん草のお浸し<br>・フルーツ<br>・サラダ | ・ご飯 ・味噌汁<br>・塩鯖<br>・春菊と竹輪の和え物<br>・五目卵焼き<br>・里芋あんかけ    |
| 昼 | ・炊き込みご飯 ・味噌汁<br>・ベーコン、長芋のバター炒め<br>・高野豆腐卵とじ                     | ・ご飯 ・味噌汁<br>・いかと大根の煮物<br>・鯖のみりん焼き<br>・胡瓜と薩摩芋の浅漬け<br>・お好み焼き | ・中華丼<br>・お吸い物<br>・すいか                            | ・チャーハン<br>・味噌汁<br>・サラダ<br>・海老の彩りしんじょ              | ・ご飯 ・コンソメスープ<br>・ハンバーグ<br>・フライドポテト<br>・コーン、しめじのソテー   | ・ご飯 ・味噌汁<br>・牛柔らか焼き肉<br>・ふきの煮物<br>・ポテトサラダ                   | ・チャーハン<br>・スープ<br>・餃子<br>・きゃべつサラダ                     |
| 夕 | ・ご飯 ・味噌汁<br>・ハンバーグ<br>・野菜サラダ<br>・山菜煮物                          | ・生寿司<br>・お吸い物  | ・ご飯 ・味噌汁<br>・めばる西京漬け焼き<br>・肉じゃが<br>・冷奴           | ・ご飯 ・味噌汁<br>・焼き魚<br>・大根の煮物<br>・里芋の甘煮              | ・豚丼 ・味噌汁<br>・野菜サラダ<br>・たくあんと海老の佃煮                    | ・ご飯 ・味噌汁<br>・鶏肉ときのこのトマト煮<br>・ブロッコリー中華あん<br>・高菜の油炒め          | ・ご飯 ・味噌汁<br>・豚キムチ<br>・切干し大根<br>・トマト、ハムのドレッシング和え       |