

グループホームアウル登別館 7月 山ユニット 献立表

	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	5
朝			・ご飯・みそ汁・野菜 天カマ・スクランブル エッグ・心太	・パン・ワカメスープ・ ウインナー・スクラン ブルエッグ・グラタン	・ご飯・みそ汁・鮭焼 き・たらこ・もずく酢・ ヨーグルト	・ご飯・みそ汁・目玉 焼き・野菜入り天カ マ・もずく酢	・ご飯・みそ汁・鮭焼 き・ほうれん草のお浸 し・昆布の佃煮
昼			・冷やしラーメン・たけ のことフキの煮物・レ タスのシーザーサラ ダ	・ご飯・みそ汁・大根 と鶏肉の煮物・野菜 の胡麻サラダ・もずく 酢	・炊き込みご飯・みそ 汁・マーボー春雨・レ タスとベーコンのサラ ダ	・稲荷寿司・豚汁・ ホッケ・チヂミ	・冷やしソーメン・茄 子の天ぷら・ゆかりご 飯のおにぎり・プリン
夕			・ご飯・みそ汁・かす べの煮付・野菜の玉 子とじ・フルーチェ	・ご飯・お吸いもの・ 八宝菜・水餃子・玉 子豆腐	・ご飯・みそ汁・豚肉 の玉子とじ・鯖の西 京焼き・三つ葉のお 浸し	・ご飯・みそ汁・白身 魚のフライ・大根葉と さつま揚げの醤油炒 め・長芋	・混ぜご飯・みそ汁・ 唐揚げ(レタス添え)・ モヤシの和え物
	6	7	8	9	10	11	12
朝	・ご飯・みそ汁・玉子 焼・ウインナー・冷奴	・ご飯・みそ汁・ソー セージと野菜の炒め 物・しめ鯖と胡瓜のポ ン酢和え・たらこ・塩 辛	・ご飯・みそ汁・鮭焼 き・白菜のお浸し・ ベーコン入りスクラン ブルエッグ	・ご飯・みそ汁・ウイン ナー・中華春雨・もず く酢	・ご飯・みそ汁・鯖・ ピーマンの炒め物・ネ ギ入り玉子焼・トマト	・ご飯・みそ汁・ソイ の甘辛焼き・春菊の胡 麻和え・漬物	・ご飯・みそ汁・鱈の 西京焼き・スクラン ブルエッグ・グリーンサ ラダ
昼	・炊き込みご飯・みそ 汁・揚げ茄子と冷しゃ ぶの大根おろし掛 け・煮物・メロン	・カレーライス・きのこ ワカメスープ・ラーメ ンサラダ・メロン	・竹の子ご飯・みそ 汁・揚げ出し豆腐・ キャベツのサラダ・ホ タテの佃煮	・ご飯・みそ汁・赤魚 の粕漬け・大根と竹 輪の煮物・ワカメと シーチキンの和え物	・混ぜご飯・みそ汁・ 肉じゃが・冷奴	・漬け鯖、サーモン 丼・みそ汁・ゴボウ入 りさつま揚げ・水菜と カニカマのサラダ	・ご飯・みそ汁・イカメ ンチ・フキの油炒め・ トマト
夕	・ご飯・みそ汁・カレイ の煮付・ワカメのサラ ダ・漬物・フルーツ	・生ちらし丼・みそ汁・ 煮しめ・サラダ	・ご飯・みそ汁・ホッ ケ・カニ玉・煮物	・ご飯・みそ汁・かす べの煮付・モヤシの お浸し・ニラの玉子と じ・メロン	・ご飯・みそ汁・かき 揚げと竹輪の天ぷ ら・キャベツの炒め 物・漬物	・鶏飯・野菜みそ汁・ カツオ、しめ鯖の刺 身・オクラと竹輪のマ ヨネーズ和え	・ご飯・みそ汁・鶏肉 の玉子とじ・赤魚・心 太
	13	14	15	16	17	18	19
朝	・ご飯・みそ汁・秋刀 魚の玉子とじ・ピーマ ン、ソーセージ、竹輪 の炒め物・南瓜の塩 ゆで	・ご飯・みそ汁・金平 ゴボウ・玉子豆腐・ ヨーグルト	・ご飯・ワカメスープ・ ベーコンとアスパラの 炒め物・炒り卵・しそ わかめ・トマト	・ご飯・みそ汁・目玉 焼き・ウインナー・ポ テトサラダ・漬物	・ご飯・みそ汁・ネギ 入り玉子焼・ゴボウ サラダ・漬物・パイ ナップル	・ご飯・みそ汁・ポロ ニアソーセージ焼き・ 南瓜煮・サラダ・漬物	・ご飯・みそ汁・スクラ ンブルエッグ・ベー コンとキノコのソテー・ 胡瓜と水菜の和え物
昼	・ご飯・みそ汁・焼き そば・トウキビ	・素麺・みそ汁・すじこ おにぎり・さくらんぼ	・ワカメご飯・ポター ジュスープ・海老と白 身魚のフライ・ポテト ウインナー・サラダ・ フルーチェ	・カレーライス・みそ 汁・水菜のサラダ・ マーボー春雨	・ご飯・みそ汁・チカ の塩焼・豚肉としめじ の甘辛煮・冷奴シー チキン添え	・生寿司・お浸し・ワカ メスープ	・ご飯・みそ汁・豚肉 の塩麹焼き(レタス、 ししとう添え)・ポテ トサラダ・トマト・桃
夕	・ご飯・みそ汁・ハン バーグ・大根田楽	・生ちらし・お吸い物・ 中華風炒め・漬物	・ご飯・みそ汁・ホッ ケの味噌漬け・マー ボー茄子・佃煮・漬物	・ご飯・醤油ラーメン・ 餃子	・ご飯・みそ汁・カレイ の煮付・大根おろし サラダ・マーボー茄 子	・ご飯・うどん・しそ の実・うま煮	・ご飯・みそ汁・天ぷ ら・刺身・酢の物
	20	21	22	23	24	25	26
朝	・ご飯・みそ汁・鮭焼 き・玉子焼・筋子・サ ラダ	・ご飯・みそ汁・目玉 焼き・ベーコン炒め・ 胡瓜とワカメの酢の 物	・ご飯・みそ汁・餃子・ もずく酢・フルーツ ヨーグルト	・ご飯・みそ汁・目玉 焼き・ベーコン炒め・ 胡瓜とワカメの酢の 物	・ご飯・みそ汁・玉子 焼・秋刀魚の蒲焼き・ お浸し	・ご飯・みそ汁・鯖の 塩焼・アスパラとベー コンの炒め物・たくあ ん	・ご飯・みそ汁・鮭の 塩焼・玉子豆腐・漬 物・煮豆
昼	・ご飯・みそ汁・鶏肉 の玉子とじ・マーボー 豆腐・胡瓜の酢の物	・のり巻き・冷たい蕎 麦・サラダ	・ご飯・ビーフシ チュー・冷しゃぶサラ ダ・リンゴのフルー チェ和え	・混ぜ込みおにぎり・ 煮込みうどん・マグロ とサーモンのユッケ・ 焼き鶏・漬物	・ご飯・みそ汁・生姜 焼き(野菜添え)・煮 物・オレンジ	・ご飯・みそ汁・豚肉 と茄子の味噌炒め・ 小松菜と油揚げの炒 め物・冷奴	・ご飯・みそ汁・白身 魚のフライ(キャベツ 添え)・玉子焼・サラ ダ
夕	・ご飯・みそ汁・開き ホッケ・南瓜煮・サラ ダ・トマト	・ご飯・みそ汁・刺身 (マグロ、サーモン)・ 金平・漬物	・ご飯・みそ汁・赤魚 の粕漬け・南瓜煮・胡 瓜の酢の物・とうきび	・ご飯・みそ汁・糠さ んま焼き・大根おろ し・金平ゴボウ	・ご飯・みそ汁・銀が れの味噌漬け・冷 しゃぶ・温野菜・心太	・おにぎり・焼きそば・ ワカメスープ・胡瓜の 浅漬け	・ご飯・みそ汁・湯豆 腐・鱈のポン酢掛け・ 塩辛・桃
	27	28	29	30	31		
朝	・ご飯・みそ汁・ウイン ナーとピーマンの炒 め物・金平入り天カ マ・もずく酢	・ご飯・みそ汁・肉団 子・スクランブルエッ グ・スパムとほうれん 草の炒め物	・ご飯・みそ汁・ホッ ケの塩焼・切干大根・ 湯豆腐	・ご飯・みそ汁・さつま 揚げ・玉子焼・厚揚げ 金平	・ご飯・みそ汁・豚キ ムチ・漬物・お浸し・ ヨーグルト		
昼	・ソーメン・稲荷寿司・ おにぎり・ホッケ・サラ ダ・ウインナー・スイ カ	・ゆかりご飯・肉団子 のスープ・焼きそば・ いちごとヨーグルト	・ご飯・みそ汁・鶏の うま煮・大根の煮物・ 長芋の酢の物	・ご飯・みそ汁・チキ ンカツ(キャベツ添 え)・鯖の塩焼	・ご飯・みそ汁・厚揚 げの煮物・南瓜煮・冷 奴		
夕	・カレーライス・野菜 スープ・スイカ	・ご飯・みそ汁・カレイ の味噌漬け・大根と 人参の煮物・パンパ ンジー風	・ひつまぶし・みそ汁・ ほうれん草のお浸し・ サラダ	・ご飯・みそ汁・鯖の 左京漬け・マーボー 茄子・ささぎの油炒め 鯖マリネ	・ご飯・みそ汁・ささみ と白身魚のフライ (キャベツ添え)・しめ 鯖マリネ		