

グループホームアウル登別館 7月 海ユニット 献立表

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
朝			ごはん 味噌汁 茄子の味噌炒め さつま揚げのさつと煮	ごはん 味噌汁 小松菜のお浸し フルーチェ ウインナー炒め	ごはん 味噌汁 焼き魚 蒟といんげんの煮物	ごはん 味噌汁 カレーに煮付 厚揚げのきのこあんかけ 納豆	ごはん 味噌汁 マグロのたたき汁 きゅうりとじゃが芋カレー 炒め 煮物
昼			外食 寿司	チキンライス マグロ刺身 レタスサラダ	ごはん 味噌汁 ステーキ キャベツ千切り 胡麻和え 煮物	ご飯 すいとん汁 味噌おでん サラダ チキンカツ	ご飯 味噌汁 和風ハンバーグ さつま芋の天ぷら つけもの
夕			ご飯 味噌汁 冷しゃぶ 冷奴 コールスロー	ご飯 味噌汁 豚生姜焼き 豆腐ステーキ 山芋とキュウリのポン酢和え	ご飯 味噌汁 大根サラダ ギョーザ 牛肉とオイスターソース	ご飯 味噌汁 鶏肉の玉子とじ 大根と人参の煮物 ほうれん草の胡麻和え	ごはん 味噌汁 鯖の西京味噌 厚揚げ
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ごはん 味噌汁 かすべの煮付 鳥と野菜の味噌炒め 白菜のお浸し	ごはん 味噌汁 水菜サラダ ウインナー炒め さば	ごはん 味噌汁 ほっけ ニラ玉 ほうれん草とにんじんの干 浸し パイナップル	ごはん 中華スープ さばのみりん焼き もずくのきゅうりの酢の物 なすの漬物	タラコ飯 すまし汁 ラタトゥイユ ほうれん草の白和え	混ぜご飯 味噌汁 肉野菜炒め 大根サラダ 冷奴	ごはん 味噌汁 ホッケの味噌焼き ウインナーのピーマン炒め 秋刀魚と水菜のサラダ
昼	そうめん 味噌汁 マーボー春雨 パイン きゅうりとカニカマ の和え物	おにぎり スープ とうもろこし きゅうりの酢の物	ごはん 味噌汁 かぼちゃサラダ 和風ハンバーグ きゅうりの漬物	舞茸ご飯 味噌汁 筑前煮 サーモンの酢味 噌和え タラコポテトサラダ	ごはん 味噌汁 ツナマヨサラダ マーボー春雨 たら	ごはん 味噌汁 ほうれん草となめ茸 ラーメンサラダ 鶏もものマヨポン	まぐろづけ丼 すまし汁 洋風おでん
夕	ご飯 味噌汁 肉じゃが ホッケのみりん 焼 きゅうり	ごはん 味噌汁 煮物 ほうれん草となめたけの 和え物 もずく 鮭	ごはん 豚汁 ところてん カレーの煮付	ごはん 豚汁 ところてん カレーの煮付	ごはん シチュー エビフライ かぼちゃと豆腐の合わせ 揚げ ほうれん草のお浸し	ごはん 味噌汁 ハンバーグ フライドポテト ツナサラダ	チラシ寿司 レタスのスー プ すき焼き さぬきうどん もずくきゅうり
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ごはん 味噌汁 マーボー豆腐 カニカマサラダ	ごはん 味噌汁 目玉焼き ミートボール 鮭	ごはん 味噌汁 赤魚の煮物 めろん	ごはん 味噌汁 とうきび 目玉焼き 筍のさと煮	ごはん 味噌汁 豆腐昆布 ささみチーズフライ	ごはん 味噌汁 焼き魚 筋子 ほうれん草と椎茸バター 炒め ゴボウサラダ	ごはん 味噌汁 きゅうりのツナサラダ 鮭 マーボー春雨
昼	スープ 野菜そうめん 温泉玉子のせ スティックサラダ	三色丼 味噌汁 玉子豆腐の稲荷まき きゅうりのたたき梅肉和え	ごはん 味噌汁 とりの煮物 水菜サラダ マーボー春雨	うどん そば キノコの玉子とじ 餃子 メロン	お好み焼き 味噌汁 カボチャ煮 マンゴープリン	オムライス キノコのスー プ サラダ	カツ丼 味噌汁 中華炒め パイナップル
夕	チャーハン ワカメスープ から揚げキャベツ サラダ	ごはん 味噌汁 とりの煮物 ポテトサラダ 揚げ野菜の味噌掛け	ごはん 味噌汁 鳥賊のフリッター 白菜の和え物 オクラの浅漬け	ごはん 中華スープ 魚の煮付 ほうれん草のなめたけ和 え 冷しゃぶ	ごはん 味噌汁 とりの炒め物 マーボー豆腐 きゅうりともずくの酢の物	ごはん 味噌汁 サイコロステーキ 鳥賊の刺身 もやしのしらたきの天かま の煮物	鮭の親子ご飯 鳥賊と里芋の煮物 豚汁 メロン バンバンジー
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ごはん 味噌汁 かぼちゃの煮付 水菜とハムのサラダ ベーコンときのこの炒め物 ミートボール	ごはん 味噌汁 ベーコンエッグ ピーマンの肉詰め 白菜のお浸し	ごはん 味噌汁 ベーコンエッグ ピーマンの肉詰め 白菜のお浸し	ごはん 味噌汁 アボガドサラダ さばの煮物	ごはん 味噌汁 目玉焼き キャベツサラダ ウインナー炒め 鮭	ごはん 味噌汁 焼鮭 とりのナスピーマンの味噌 炒め 煮豆	ごはん 味噌汁 しまホッケ 水菜のマカロニサラダ マーボー豆腐
昼	ごはん 味噌汁 コキール とりの照り焼き サラダ	ごはん 味噌汁 コキール とりの照り焼き サラダ	ご飯 味噌汁 粉拭き芋とトマトスライス 青梗菜とひき肉の中華あ んかえけ 焼きナス リンゴ	ごはん 味噌汁 ポテトサラダ 刺身 肉野菜炒め	ごはん ワカメスープ カボチャの煮物 肉野菜炒め	ごはん 味噌汁 ほうれん草の和え物 鮭 メロン	中華丼 味噌汁 カボチャ煮 玉子豆腐
夕	海鮮丼 お吸物 サラダ	海鮮丼 お吸物 サラダ	ごはん 味噌汁 チカフライ レタスサラダ	チャーハン 中華スープ ミックスフライ	ごはん 味噌汁 餃子 煮物 大根サラダ	ごはん 味噌汁 煮物 さんま	ごはん 味噌汁 ハンバーグサラダ マーボー春雨
	27	28	29	30	31		
朝	ごはん 味噌汁 秋刀魚 ヨーグルトみかん 煮物	ごはん 味噌汁 鮭 ほうれん草の胡麻和え マーボー豆腐	ごはん 味噌汁 煮物 サイコロステーキ トウモロコシ炒め	ごはん 味噌汁 ホッケ 昆布 蒟の煮物 とうきびの炒め	ごはん 味噌汁 ウインナー炒め スクランブルエッグ 鮭		
昼	家族会メニュー 稲荷寿司 おにぎり フランクフルト ホッケ サラダ 漬物	ごはん スープ 鳥から揚げ ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 天ぷら チーズモロコシ炒	そうめん汁 いなり きんぴらごぼう ナスの味噌炒め	ごはん 味噌汁 カボチャの煮物 ヒレカツ キャベツのサラダ		
夕	ごはん お吸物 韓国風春巻 つくねだんご マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 煮物 鯖 サラダ	ごはん 味噌汁 カボチャの煮物 フライ キャベツの千切り ほうれん草のお浸し	ごはん 味噌汁 鯖 大根サラダ 冷奴	ご飯 味噌汁 カレー 生姜焼き 大根のツナサラダ		