

グループホームアウル登別館 平成27年7月 献立表 海ユニット

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
朝				ごはん 春雨スープ デミハンバーグ ウィンナー 水菜とサンマの和え物 フルーチェ	ごはん 味噌汁 チキン照り焼き 玉子焼き ほうれん草おひたし	ごはん 味噌汁 ひじき煮 塩鮭 煮豆 漬物	ごはん 味噌汁 目玉焼き ウィンナー バナナ ツナサラダ
昼				醤油ラーメン 餃子 ミニチャーハン	ごはん 味噌汁 チキン南蛮 マカロニサラダ スイカ	オムライス アサリのスープ ホタテフライ 漬物	ピラフ スープ 鮭焼き ほうれん草の和え物 おから
夕				ごはん 味噌汁 鮭のクリームシチュー 野菜サラダ 青椒肉絲	ごはん 味噌汁 サンマの玉子巻き オクラと山芋の和え物 白菜と天カマの煮物	ごはん 味噌汁 ミートボールの甘酢あん かけ サンマの梅煮 長いイモときゅうりの和え物	ごはん 味噌汁 担々麺 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ 白菜のお浸し
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ごはん 味噌汁 ほっけ味噌漬け 煮豆 ささげの炒め煮	ごはん 味噌汁 焼き鮭 豚肉の夏野菜炒め もずく酢	ごはん 味噌汁 塩サバ 漬物 数の子わさび漬け ハム 煮豆 麻婆春雨	ごはん 味噌汁 鯖 オクラと竹輪のサラダ 麻婆春雨	ごはん 味噌汁 目玉焼き ウィンナー 漬物 冷奴	ごはん 味噌汁 ほっけ味噌漬け 玉子焼き 煮豆 漬物	ごはん 味噌汁 塩サバ ウィンナーと野菜炒め 煮豆
昼	ごはん スープ カニクリームコロッケ エビフライ キャベツのチーズ和え 冷奴の肉味噌掛け	ごはん 味噌汁 から揚げ サイコロステーキ もやしとハムの和え物 ナポリタンスパゲティ	カシワソーメン いなり寿司 蕎麦の炒め煮 牛カルビとニンニクの芽の炒め物	お好み焼き 餃子スープ 回鍋肉	豆ごはん 味噌汁 ハッシュドポテト ほうれん草の和え物 揚げとピーマンの炒め物	鮭ご飯 味噌汁 肉じゃが 長芋千切り スイカ	肉うどん 水菜サラダ リンゴ 筑前煮
夕	カレーライス スープ サラダ すもも	ごはん 水餃子 刺身盛り合わせ 茄子田楽 いんげんの天ぷら	ごはん 味噌汁 ハンバーグ ポテトフライ 人参のグラッセ みかん	ごはん 味噌汁 牛肉コロッケ キャベツ ベーコンサラダ 白菜の白滝煮	ごはん 味噌汁 カレイの煮つけ 竹輪天 ほうれん草ときのこの和え物	ごはん 味噌汁 ジンギスカン 竹輪とツナのきゅうり和え カボチャの煮つけ	カレーライス 中華スープ マカロニサラダ
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ごはん 味噌汁 ハンバーグ ほうれん草のバター炒め ベーコンとスクランブル エッグ	チャーハン 春雨スープ 大根のそぼろあんかけ 玉子サラダ	ごはん 味噌汁 塩鮭 玉子焼き 白菜の和え物	ごはん 味噌汁 焼き鮭 もずく酢 天カマの玉子とじ 漬物	ごはん 味噌汁 鯖みりん焼き 水菜と揚げの和え物 肉団子と玉ねぎの炒め物	ごはん 味噌汁 ほっけ焼き とろろ 冷奴	ごはん 味噌汁 ハンバーグ スクランブルエッグ きのこほうれん草のバ ター炒め
昼	ごはん 味噌汁 ジンギスカン レタスの和え物 メロン	冷やしラーメン ごぼうサラダ 漬物	ごはん スープ 鶏肉の黒酢炒め 玉子豆腐 水餃子サラダ	ごはん スープ 天ぷら 野菜サラダ 冷奴のゴマ味噌かけ	鉄火丼 お吸い物 水菜と揚げの和え物 漬物 メロン	醤油ラーメン 餃子 漬物	ごはん 味噌汁 天ぷら盛り合わせ キャベツの和え物 もずく酢
夕	そうめん 味噌汁 野菜天ぷら パンパンジー	ごはん 団子スープ 煮込みハンバーグ チキンサラダ 春菊のゴマ和え	ごはん 味噌汁 カスベの煮つけ 南瓜コロッケ 煮物 ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 手羽先の柔らか煮 サーモンカルパッチョ 燃やいS子ニラの小和え	ごはん 味噌汁 グリーンサラダ ほうれん草ゴマ和え ささみフライ コロッケ	ごはん 味噌汁 刺身 玉子豆腐 がんとどきの煮つけ	ごはん 味噌汁 青椒肉絲 エビチリ もやしのナムル
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ごはん 味噌汁 目玉焼き ウィンナー きのこの和え物	ごはん 味噌汁 ほっけ焼き 豚肉と茄子の味噌炒め ほうれん草のバター焼き	ごはん 味噌汁 ハンバーグ きゅうりとハムのサラダ 麻婆春雨 漬物	ごはん 味噌汁 麻婆豆腐 スクランブルエッグ しめじの和え物	ごはん 味噌汁 赤魚のみりん焼き 玉子焼き ウィンナー 水菜とシーチキンの和え物	ごはん 味噌汁 目玉焼き ウィンナー炒め ツナサラダ	ごはん 味噌汁 焼き鮭 ほうれん草ゴマ和え もやしのナムル
昼	たぬきそば いなり寿司 漬物	ごはん 水餃子 鶏の玉子とじ ほうれん草の白和え	ひき肉丼 味噌汁 マカロニサラダ 長い物と和え物	ごはん 豆スープ メンチカツ 桃 アボカドサラダ	ごはん 味噌汁 豆サラダ ジンギスカン 漬物	ごはん 味噌汁 豚のしょうが焼き キャベツの千切り ひじきの煮物	寿司 そうめん 玉子焼き 鶏のから揚げ 枝豆 スイカ ぶどう さくらんぼ 漬物
夕	16穀米 スープ 酢豚 サイコロステーキ 水菜サラダ カボチャの煮物	ごはん 味噌汁 すき焼き煮 きゅうりと長い物酢の物 茄子焼き	ごはん 味噌汁 鮭のホイル焼き パンパンジー 漬物	ごはん 味噌汁 キャベツの千切り ポテトサラダ エビフライ ハンバーグ	雑炊 味噌汁 コーンクリームゼリー スコッチドエッグ サラダ	うな重 お吸い物 漬物 ほうれん草おひたし	たぬきうどん いなり寿司 漬物 酢豚
	26	27	28	29	30	31	
朝	ごはん 味噌汁 イカバーグ 玉子焼き ブロッコリーとトマトのサ ラダ	ごはん 味噌汁 大根のそぼろあんかけ 鯖の味噌煮 冷奴	ごはん 味噌汁 鮭のホイル焼き 山菜の煮物 もずく酢	ごはん 味噌汁 鯖の照り焼き ニラ玉ベーコン炒め 昆布の佃煮 煮豆	ごはん 味噌汁 赤魚のカス漬け きゅうりのサラダ イカの酢味噌和え	ごはん 味噌汁 オープンオムレツ ローストチキン デザートサラダ ウィンナー&ブロッコリー	
昼	そうめん汁 キャベツの炒め物 クリームコロッケ ヒレカツ 枝豆 ミニトマト	ごはん 味噌汁 枝豆入り白和え 揚げ出し茄子 若鳥の玉子とじ	ミニチラーシ寿司 冷やし天ぷらうどん きゅうり漬物	肉うどん 漬物 ミニおにぎり 麻婆豆腐	ごはん 味噌汁 餃子 大根サラダ 漬物	混ぜご飯 味噌汁 焼肉 アボガドサラダ キャベツの和え物	
夕	ごはん 味噌汁 鯖の西京焼き グラタン メロン もやしと豚肉の炒め物	ごはん 味噌汁 豚のしょうが焼き ふきと天カマの煮物 ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 若鳥の照り焼き マカロニサラダ もやしと豆腐の香味炒め	ごはん 味噌汁 チキン南蛮 夏野菜のサラダ 玉子豆腐	かき揚げ蕎麦 いなり寿司 ほうれん草ゴマ和え	ごはん 味噌汁 鮭のきのこあんかけ 煮物 心太	