

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
朝						ご飯・味噌汁 竹の子煮物 ポテトサラダ スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁 魚肉ハンバーグ フキの煮物 玉子焼き 煮豆
昼						ご飯・味噌汁 大根の煮物 野菜天ぷら 春雨サラダ	焼きそば 生姜掛けご飯 じゃが芋さきぎの昆布煮
夕						かつ丼・味噌汁 豆腐白菜椎茸水炊き きゅうりスティック ハムカニカマ添え(生姜マヨかけ)	ご飯・味噌汁 サンマ煮付 マカロニサラダ 大根おろしなめ茸和え
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯・味噌汁 さんま蒲焼き 豚カルビ・納豆 ベーコン玉ねぎ炒め トマト・味キュウリ	ご飯・味噌汁 サバ塩焼き ポテト入り玉子焼き フキとふの煮物 マンゴーヨーグルト和え	ご飯・味噌汁 ラーメンサラダ ウインナーほうれん草の玉子炒め サバスタミナ焼き	ご飯・味噌汁 塩ホッケ焼き 竹輪玉子とじ 心太・まーぼ春雨	ご飯・味噌汁 目玉焼き ハンバーグ ブロッコリ	ご飯・すり身汁 豆腐のゴマ和え ジャーマンポテトチーズ乗せ・漬物・焼き魚	ご飯・味噌汁 茄子・天カマ炒め 山芋明太和え 縞ホッケ醤油焼き ハムレタスサラダ
昼	ご飯・味噌汁 海老魚フライ 野菜サラダ 大根天カマ昆布ゴマ煮 イチゴヨーグルト	ロールサンド(玉子・ツナ) エビフライ・ウインナー ポテト・バナナヨーグルト 餃子スープ	中華丼 中華風スープ 唐揚げ ニラ玉・ナムル	かつ丼・つみれ汁 カボチャの煮物 きゅうりワカメ酢の物	七夕冷麦 人参の冷製スープ 七夕煮物 パプリカサラダ	炒飯・味噌ラーメン 餃子 海藻サラダ 漬物	ご飯・味噌汁 マーボー豆腐 イカの酢味噌和え ポテトサラダ スイカ
夕	ご飯・春雨スープ 煮豚サラダ 豚肉アボガドオイスター ソース炒め 豆腐小海老カナッパ	カレーライス わかめスープ 玉子豆腐・フルーツ キャベツの煮物	ご飯・味噌汁 刺身(カツオ・マグロ・サーモン)大根おろし シーチキンキャベツマヨ和え・牛肉ニンニクの芽焼肉	ご飯・味噌汁 カレイの煮付 きんぴらごぼう もやしきゅうりナムル じゃが芋のチーズかけトマト	ご飯・味噌汁 サバ生酢あんかけ ワカメ長芋酢の物 大根煮物	ご飯・味噌汁 刺身(マグロ・サーモン) 手羽先大根煮物 きんぴらごぼー	十二穀米・味噌汁 宗八ムニエル ワカメカニカマ酢の物 大根アカマ味噌煮
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯・味噌汁 ムつまりん焼き 大根おろし ほうれん草ベーコン炒め	ご飯・味噌汁 サンマ塩焼き 煮豆・ゴボ-水菜サラダ ほうれん草お浸し	ご飯・味噌汁 糠サンマ焼き じゃが芋チクワ昆布煮 ブロッコリトマトベーコンサラダ きゅうり漬物	ご飯・味噌汁 天カマ人参煮物 ウインナーチンゲン菜炒め 納豆・たくあん サバみりん焼き	ご飯・味噌汁 焼きホッケ 玉子焼き 大根の煮物 数の子わさび	ご飯・味噌汁 大根煮物 サンマ蒲焼 オレンジ	ご飯・味噌汁 ハンバーグ 目玉焼き 納豆 松前漬け
昼	オムライス うどん汁 野菜サラダ スイカ	炊き込みご飯 お吸物・さくらんぼ 手羽元のさっぱり煮 フキの煮物 もやしとキュウリのサラダ	海老とアボガドパスタ ポトフ・ポテト・サイコロス テーキ・シーフードサラダ (イカ) スイカ かとりんごのフルーツポンチ	ご飯・豚しゃぶ マーボ豆腐 ラーメンサラダ 酢豚	ご飯・つみれ汁 キノコソースハンバーグ カボチャサラダ もずく酢・きゅうり漬物	カツカレー わかめスープ 大根サラダ 天カマ煮物 カクテキ	混ぜご飯 煮込みうどん 牛肉ニンニクの芽炒め 茄子の浅漬け レタス
夕	カレーライス みそ汁 白菜漬物 茄子ピーマン味噌炒め	二色丼・味噌汁 豚こら炒め カボチャの煮物 たくあん	ご飯・味噌汁 ちか南蛮漬け 煮豚株のコンソメ揚げ キュウリ漬物	ご飯・味噌汁 豚肉大根味噌炒め 八宝菜風 きゅうりトマトサラダ	ご飯・味噌汁 回鍋肉 かに玉 白菜の漬物	ご飯・味噌汁 豚肉しょうが焼き キャベツ添え 心太・桃	ご飯・シチュー ザンギ ポテトサラダ トマト キムチ
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯・味噌汁 焼き鮭 ニラ玉 フキの天カマ煮	ご飯・味噌汁 サバのみりん漬け 白菜お浸し ボンゴレ	ご飯・味噌汁 目玉焼き ポテトサラダ ブロッコリ ウインナーケチャップ煮	玉とじご飯 味噌汁 鯖の西京漬け 豆腐野菜のせ	ご飯・ソーメン汁 スクランブルエッグ 魚肉ハンバーグ キャベツ炒め 大根おろし	ご飯・味噌汁 肉じゃが・漬物 サバの塩焼き きんぴらごぼう	ご飯・みそ汁 赤魚麩焼き 豚の角煮 フルーチェ アスパラコンサラダ
昼	ご飯・味噌汁 ハンバーグ 野菜サラダ 生ガツオ酢味噌がけ	オムライス・味噌汁 白身フライ きんぴらゴボ- ベーコン水菜サラダ	カレーうどん・いなり寿司 カボチャの煮物 つみれあんかけ 漬物	ご飯・野菜スープ 唐揚げ 野菜サラダ ニクミソキャベツ 漬物・ごま昆布・すいか	ご飯・中華スープ コロッケ・豚カツ わかめサラダ 大根の煮物 漬物・シソ昆布	あんかけ焼きそば わかめスープ フルーチェ ほうれん草のゴマ和え	ご飯・味噌汁 豚肉ナス味噌炒め 塩辛 フキの煮物 たくあん
夕	ご飯・味噌汁 サバの味噌煮 餃子 もずく 大根の煮物	ご飯・味噌汁 茄子の煮びたし りんごフルーチェ マグロのトロロがけ ほうれん草ゴマ和え	三食丼 コンソメスープ すいか 煮込みハンバーグ 野菜サラダ	ハヤシライス 中華スープ コロッケ キャベツハムサラダ	ご飯・味噌汁 野菜炒め かれの煮付 スイカ・冷奴	ご飯・シチュー ホタテ子しらたき煮物 茄子と豚肉味噌炒め 大根味噌漬	ご飯・味噌汁 蒲焼き 天ぷら(アスパラ・春菊) 大根おろし 鶏肉の筑前煮
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯・味噌汁 ホッケ味噌焼き じゃが芋茄子のニンニク炒め 粕漬・ニラ玉 キュウリの梅和え	ご飯・味噌汁 サバ麩焼き 玉子焼き たくあん 煮豆	ご飯・味噌汁 ホタテの子春菊和え物 オムレツ ポテトサラダ	ご飯・味噌汁 照り焼きチキン トマトサラダ ふるふき大根 バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁 おろしハンバーグ 塩サバ 胡麻昆布	ご飯・味噌汁 キャベツとウインナー炒め マグロ	ご飯・味噌汁 魚肉ハンバーグ ひき肉ほうれん草 玉子豆腐
昼	ご飯・チキンラーメン 焼き鮭・餃子 フキ天カマ昆布煮 ポテトのハム焼き	ホタテご飯・三平汁 白身魚フライ 白菜のお浸し イカステーキ・数の子わさび すいか	寿司・味噌汁 ザンギ 煮しめ レタスパプリカサラダ	ご飯・味噌汁 冷しゃぶサラダ すき焼き風 漬物 筋子	ご飯・お吸物 肉じゃが 焼き鮭 玉子焼き もずく酢	ご飯・餃子スープ 豚カツ・チンジャオロース 春菊ゴマ和え	ご飯・野菜スープ 豚肉しょうが焼き マグロの刺身 水菜豆腐のサラダ
夕	鮭ごはん・味噌汁 味キュウリ 煮しめ 豚冷しゃぶ	ご飯・わかめスープ カボチャサラダ 白菜とホタテのクリーム煮 ポークソテー	カレーライス 中華スープ 心太 フルーツパンチ	ご飯・味噌汁 豚しょうが焼き ポテトサラダ イカのポイル 天カマ煮物	ご飯・味噌汁 豚肉ステーキ 野菜サラダ・トマト 山菜煮物 キュウリ酢の物	五穀米・味噌汁 餃子 ちくわ白菜ふじっこ炒め もやしカニカマサラダ	ご飯 チンゲン菜スープ 酢豚・海老とキュウリ酢の物 イカガ煮物
	31						
朝	ご飯・みそ汁 目玉焼き カボチャの煮物 ほうれん草なめ茸和え						
昼	三食丼・お吸物 マグロとろろかけ しらすサラダ						
夕	ご飯・みそ汁 おでん 鶏肉のソテー カレイの煮付						