

グループホームアウル登別館 7月 海ユニット 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 焼き鮭 きのこの炒め物 水菜サラダ	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ スモークサーモンのサラダ ポテトフライ ウィンナー
昼						ひき肉丼 味噌汁 イカ大根 ほうれん草のお浸し	ご飯 肉うどん 宗八の一夜干し
夕						ご飯 味噌汁 鶏のトマト煮 ポテトグラタン シーザーサラダ	ご飯 味噌汁 タラのあんかけ さつま揚げの煮物 きゅうりのサラダ
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯 味噌汁 さんま塩焼き 大根おろしとなめたけ和え ところてん じゃこ油揚げのサラダ	ご飯 味噌汁 塩サバ 漬物 味噌おでん 玉子焼き	ご飯 味噌汁 鮭のホイル焼き 漬物 白菜と豚肉の炒め物 ヨーグルトバナナ	ご飯 味噌汁 目玉焼き ウィンナー シャキシャキサラダ	ご飯 味噌汁 鯖西京焼き ポテトサラダ 味付き昆布	ご飯 味噌汁 ホッケ焼き ウィンナーとピーマンの炒め物 かぼちゃ煮	ご飯 味噌汁 赤魚の焼き物 煮豆 かに玉 霧昆布の炒め煮
昼	シーフードカレー 大根サラダ スイカ 中華スープ	ご飯 味噌汁 白身フライ キャベツの千切り ポテトサラダ きゅうりの酢の物	冷やしたぬきそば 稲荷寿司 漬物 玉子豆腐	ご飯 味噌汁 カレイの煮つけ マカロニサラダ レタスの炒め物	ご飯 味噌汁 牛肉とにんにくの炒め物 大根と豚肉の煮物 ナスの揚げ浸	オムライス コンソメスープ コーンサラダ オレンジゼリー	ご飯 味噌汁 チキンカツ ポテトサラダ ところてん
夕	ご飯 味噌汁 中華風シーフード餡かけ 厚揚げの煮物 メロン オレンジ	ご飯 味噌汁 鶏の玉子とじ ほうれん草の胡麻和え 麻婆豆腐	ご飯 味噌汁 オクラと長芋の肉巻き 鯖のピリ辛焼き もやしのナムル	ご飯 味噌汁 酢豚風肉団子 ラーメンサラダ 高野豆腐の煮物	ご飯 ベジタブルスープ 煮込みハンバーグ サーモンマリネ チキンサラダ	ご飯 味噌汁 ちくわの胡麻炒め トマトサラダ カツオの刺身 サイコロステーキ	ご飯 味噌汁 八宝菜 餃子 麻婆豆腐
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯 味噌汁 さんまの煮物 ふきの炒め煮 水菜サラダ	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ ウィンナー ツナサラダ	ご飯 味噌汁 目玉焼き 鶏肉と野菜の煮物 松前漬け	ご飯 味噌汁 照り焼きチキン マカロニサラダ 春雨の和え物	ご飯 味噌汁 塩サバ 玉子焼き ささぎの煮物	ご飯 味噌汁 ホッケみりん焼き スクランブルエッグ お漬物	ご飯 味噌汁 玉子焼き ウィンナーの炒め物 炒り豆腐
昼	ひじきご飯 味噌汁 大根の煮つけ 豆腐の野菜あんかけ ミートボール	焼きそば 中華スープ シュウマイ パンパンジー	ご飯 味噌汁 ホッケフライ キャベツノ千切り ポテトサラダ 里芋の煮物	昆布飯 玉子スープ ニラ玉 餃子 牛ばら肉の炒め物	京風うどん 稲荷寿司 白身フライ キャベツサラダ エビの中華炒め	天丼 味噌汁 きんぴらごぼう 漬物	豆ごはん うどん 煮魚 豆腐の野菜あんかけ
夕	ご飯 味噌汁 シュウマイ きゅうりの和え物 鶏肉の煮物 ほうれん草の胡麻和え	ご飯 味噌汁 ハンバーグ ポテトサラダ マグロの山かけ	ご飯 味噌汁 タラのあんかけ かぼちゃの煮つけ 大根の酢の物	ご飯 味噌汁 がんもどきの煮物 豚しゃぶ かぼちゃの胡麻和え	ご飯 味噌汁 塩さんま きゅうりの酢の物 トマトと玉子の炒め物	ご飯 味噌汁 つぼだいの塩だれ焼き なます 切昆布とちくわの炒め物	ご飯 クリームシチュー 鶏のから揚げ きゅうりの和え物 漬物
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯 味噌汁 とろろ ハラス塩焼き ところてん 天かまの煮物	ご飯 味噌汁 目玉焼き ソーセージの野菜炒め おろしなめこ	ご飯 味噌汁 ホッケー夜干し 白菜のお浸し ウィンナー スクランブルエッグ	ご飯 味噌汁 鯖の西京焼き ベーコン 目玉焼き 煮豆 漬物	ご飯 味噌汁 塩鮭 玉子焼き きゅうりの酢の物 いんげんの胡麻和え	ご飯 味噌汁 ホッケ西京焼き ふきの煮物 漬物 数の子	ご飯 味噌汁 目玉焼き ウィンナー ツナサラダ
昼	おにぎり ベーコン中華スープ オム焼きそば おしんこ ぬた	ご飯 味噌汁 揚げだし豆腐 イカ大根 かぼちゃの煮物	ご飯 味噌汁 ヒレカツ キャベツの千切り ふきの煮物 アボカドとマグロの和え物	ご飯 味噌汁 コロケ コーンサラダ キャベツの昆布和え	豆ごはん そうめん マグロのぬた 豚肉と大根の炒め物	ご飯 ラーメンスープ 宗八 マカロニサラダ 煮豆 大根の煮物	ご飯 味噌汁 塩さんま 豚肉の煮物 もやしの和え物
夕	ご飯 味噌汁 つみれの煮物 餃子 きゅうりのサラダ	ご飯 味噌汁 カツの玉子とじ 赤魚の粕漬け 春雨サラダ	三食どんぶり コンソメスープ 煮込みハンバーグ かぼちゃ煮 スイカ	ウナギのひつまぶし 味噌汁 サイコロステーキ 長芋の酢の物 揚げナス	ご飯 味噌汁 鮭のきのこあんかけ ナスともやしの味噌和え 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ ツナサラダ ほうれん草の胡麻和え すり身のあんかけ	ご飯 味噌汁 タラのから揚げ 中華サラダ 豆腐のあんかけ
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯 味噌汁 塩サバ 肉じゃが ほうれん草の和え物	ご飯 味噌汁 シュウマイ もやしのナムル ハムと野菜の炒め物	ご飯 味噌汁 鮭のホイル焼き 玉子豆腐 レンコンのきんぴら	ご飯 味噌汁 玉子焼き 塩サバ きんぴらごぼう 筋子 昆布の佃煮	ご飯 味噌汁 赤魚の粕漬け ひじきの炒め煮 ハムときゅうりの和え物	ご飯 味噌汁 塩サバ シュウマイ 野菜の塩炒め とろろ	ご飯 味噌汁 鮭の西京焼き ほうれん草の胡麻和え 漬物 塩昆布の炒め物
昼	ご飯 味噌汁 餃子 カニかまときゅうりの和え物 カブの煮物	オムライス コンソメスープ グリーンサラダ リンゴ	握り寿司 お吸い物 白身フライ トマトサラダ	ご飯 味噌汁 コロケ 春巻き コーンサラダ ナスのピリ辛炒め	ご飯 味噌汁 豚のしょうが焼き キャベツサラダ サツマイモの甘煮 きゅうりの味噌炒め	ご飯 味噌汁 玉子豆腐 もずく酢 ポークチャップ 海鮮グラタン キャベツのお浸し から揚げネギソース掛け	炊き込みご飯 味噌汁 鶏と大根の煮物 きゅうりのカクテキ トマトと玉子の炒め物
夕	ご飯 味噌汁 照り焼きチキン レタスサラダ ポテトサラダ 細竹の炒め煮	ご飯 味噌汁 鶏むね肉の塩から揚げ ハムとキャベツの胡麻和え マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 タラのあんかけ パンパンジー 牛肉とピーマンの炒め物	ご飯 味噌汁 鶏の竜田揚げ レタスサラダ 長芋の和え物 かぼちゃ煮	ご飯 味噌汁 白菜のクリーム煮 いんげんのオイスター炒め スモークサーモンのマリネ	ご飯 味噌汁 大根の煮物 豚の玉子とじ ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 すき焼き風豚炒め 餃子 キャベツとハムの炒め物
	31						

朝	ご飯 味噌汁 玉子焼き ホッケみりん焼き 昆布の佃煮 ところてん						
昼	豆ごはん カレー 野菜サラダ 果物						
夕	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き サバの塩焼き マカロニサラダ						