

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 | 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 | | | | | | |