

グループホームアウル登別館 山ユニット 7月献立表

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1	2	3
朝					ご飯 味噌汁 赤魚粕漬け ふきと油揚げの煮物 もずく酢	ご飯 味噌汁 キノコのバター炒め 温泉玉子 ウインナー炒め ほうれん草おひたし	ご飯 味噌汁 かにシウマイ えびグラタン 揚げ茄子 たくあん
昼					ご飯 味噌汁 鶏肉とキャベツの蒸し煮 長芋とキュウリの酢の物 ポテトサラダ	いなり寿司 ミニうどん 野菜かき揚げ ぶどう	びびんバ 味噌汁 さつま揚げと人参のきん びら イチゴフルーチェ
夕					ご飯 味噌汁 湯豆腐 豚バラ大根 水菜とトマトのサラダ	ご飯 味噌汁 メンチカツ 肉豆腐 カニカマとキュウリの酢の 物	ご飯 味噌汁 ソイの煮つけ キャベツと厚揚げ味噌炒 め もやしのサラダ
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯 味噌汁 目玉焼き ミートボール 里芋の煮物 茶花豆	ご飯 コーンスープ オムレツ ベーコン コールスローサラダ バナナ	ご飯 味噌汁 ハムエッグ 枝豆と人参のバター炒め にんにく醤油漬け トマト	ご飯 味噌汁 エノキとインゲンの天ぷら 鶏のにんにく焼き レタスとトマトのサラダ	昆布ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 大根の煮物 うずらの卵フライ ミックスフルーツ	ご飯 味噌汁 鱈の西京焼き 根菜煮 小松菜の煮びたし	ご飯 味噌汁 鯖の味噌煮 天カマのごま油炒め たくあん
昼	ご飯 シチュー 根菜煮物 焼うどん キウイ	ご飯 味噌汁 ブルコギ すり身とキノコの中華あん ほうれん草おひたし	ご飯 味噌汁 カレー煮つけ チキンナゲット マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 ぶりの照り焼き 水餃子 キャベツの玉子とじ もずく酢	いなり寿司 かきたまソーメン カブとキュウリの漬物 メロン	お寿司弁当	ご飯 味噌汁 鶏と白菜のすき焼き 鯉のたたき トマトとキュウリのサラダ
夕	ご飯 味噌汁 ホッケ味噌漬け 酢豚 ワカメと竹輪の酢の物	ご飯 味噌汁 鶏の照り焼き 豚とささぎの炒めもの 豆のサラダ	ご飯 中華スープ チーズタッカルビ 茄子の揚げ浸し さつま芋煮	ご飯 味噌汁 えびカツ レタス たらもサラダ 切り干し大根	ご飯 味噌汁 おでん 筑前煮 ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ 野菜サラダ ワカメの酢の物	ご飯 シチュー 高野豆腐のすり身はさみ 煮 豚バラ茄子炒め さくらんぼ
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯 味噌汁 鱈の塩麹漬け 茄子の揚げびたし 肉じゃが	ご飯 味噌汁 目玉焼き チキンフィレカツ もずく酢 バナナヨーグルト	ご飯 味噌汁 肉じゃが 肉団子と野菜のケチャップ 炒め フルーツ盛り合わせ	ご飯 コーンスープ さんま塩焼き えびグラタン ほうれん草の白和え 味キュウリ	ご飯 味噌汁 赤魚みりん焼き カボチャのいとこ煮 たけの子とフキの煮物	ご飯 味噌汁 揚げナス ミートボール 炒り玉子 もずく酢	ご飯 味噌汁 塩鯖 鶏の親子煮 きんぴらゴボウ
昼	ご飯 すまし汁 餃子 マカロニサラダ さくらんぼ	ご飯 味噌汁 ササギと茄子の煮物 鶏とブロッコリーマヨ和え もやしのナムル	ご飯 味噌汁 豚バラ大根 ニラの玉子とじ さつま芋サラダ	三色丼 ワカメスープ 鶏の炭火焼き トマトとレタスのサラダ 茄子とさつま揚げ煮びたし	ご飯 水菜のスープ イワシの煮物 ほうれん草のごま和え キウイ みかん	梅干しおにぎり 鶏ときのこのカレーそば バナナフルーチェ	ご飯 味噌汁 ひれかつ キャベツとキュウリの千切 り トマト 切干大根
夕	ご飯 味噌汁 肉豆腐 冷しゃぶサラダ りんご	ご飯 味噌汁 具だくさんいも煮 コーンとキュウリのサラダ ほうれん草の白だし掛け	ご飯 味噌汁 野菜とウインナーコンソメ 煮 酢鶏 冷やっこ	ご飯 味噌汁 鯖の竜田揚げ 野菜炒め 炒り豆腐	ご飯 味噌汁 鮭のムニエル キュウリの酢の物 かぶのひき肉あんかけ	ご飯 味噌汁 イカフライのマヨソース掛 け チキンカツ玉子とじ にんじんサラダ ほうれん草のおひたし	ご飯 中華ワカメスープ 茄子と豚の味噌炒め ソーセージとピーマン天ぷ ら もやしとキュウリのナムル
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯 生姜スープ ウインナーとキノコのソ テー 玉子とカボチャのサラダ 茄子漬け スイカ	ご飯 味噌汁 赤魚の粕漬け 根菜の煮物 もずく酢	ご飯 味噌汁 マトウ鯛塩だれ焼き 干しエビ入りだし巻き玉子 味キュウリ	ご飯 味噌汁 大根とすり身の煮物 鯖の照り焼き ワカメの酢の物	ご飯 味噌汁 ウインナーソーセージ エノキと玉子のオイスター ソース炒め 玉ねぎのクリーム煮	ご飯 味噌汁 サーモンの西京焼き 和風野菜の煮物 きゅうりとカニカマワサビ 和え	ご飯 味噌汁 塩サバ 照り焼きミートボール たくあん
昼	フレンチトースト ソーメン レタスとトマトのサラダ りんご	ご飯 味噌汁 鶏塩ネギ炒め 豆サラダ キウイフルーツ	ご飯 味噌汁 プルコギ トマト レタス フキと竹の子の煮物	ご飯 味噌汁 八宝菜 ハムと玉ねぎのマリネ もも	親子丼 わかめスープ ラーメンサラダ ぶどう	ご飯 味噌汁 鶏とブロッコリートマト煮 レンコンと人参のきんぴら 桃入りヨーグルト	ラーメン シソおにぎり 生野菜サラダ 厚着りハム フルーツ盛り合わせ
夕	ご飯 味噌汁 ナポリタン オムレツ 大根とさつま揚げの煮物 とうもろこし	ご飯 味噌汁 キャベツと豚のうまダレ和 え キュウリの酢の物 かぼちゃのいとこ煮	ご飯 中華ワカメスープ チキンソテー おでん 茄子の揚げ浸し	ご飯 味噌汁 肉じゃが 豚野菜炒め 冷やっこ	ご飯 味噌汁 のり巻きチキン 蒸し野菜 枝豆入り玉子焼き もやしとキュウリのサラダ	ご飯 シーフードチャウダー グリルチキン もやしのさっぱり和え	ご飯 舞茸スープ みょうがと茄子の揚げ浸し 豚バラと大葉の包み焼餃 子 大根とキュウリの浅漬け
	25	26	27	28	29	30	31
朝	ご飯 わかめスープ 赤魚みりん焼き キャベツと天カマの煮物 ほうれん草の白和え	ご飯 カレースープ 洋野菜とベーコンの炒め 物 ミニハンバーグ 茶わん蒸し オレンジサラダ	ご飯 味噌汁 肉じゃが 玉ねぎの玉子とじ ソーセージケチャップ煮	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ ポロニアソーセージ コールスローサラダ オレンジ	ご飯 ポタージュスープ ベーコンとチーズのスパ ニッシュオムレツ 肉団子の甘酢あんかけ みそにんにく	ご飯 味噌汁 目玉焼き ウインナー ごぼうサラダ、トマト キャベツの漬物 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 いもと厚揚げの煮物 オクラの和え物 ホッケみりん漬焼き
昼	ご飯 味噌汁 白身魚フライ たこ焼き 煮卵 トマトサラダ	ご飯 温うどん 長芋の酢の物 豚バラ大根 バナナ もも	ご飯 味噌汁 鱈の磯辺揚げ 厚揚げとほうれん草の煮物 ポテトサラダ	納豆チャーハン 玉子スープ チキン南蛮 トマト とうもろこし	ご飯 味噌汁 麻婆春雨 カボチャ煮 バナナフルーツ	ご飯 味噌汁 ナポリタン 枝豆 炒り玉子 トマト	焼うどん ワカメスープ ミニパン イタリアンサラダ ポーチドエッグ
夕	カレーライス 中華スープ 豆腐とレタスのサラダ バナナフルーチェ	ご飯 味噌汁 カレイの煮付け ほうれん草のごま和え チキンサラダ 白菜漬け	ご飯 水菜と豆腐のスープ 肉野菜炒め しめ鯖 レタスとトマトのイタリアン ドレッシング掛け	ご飯 ショウタンスープ 豚とキャベツの塩昆布炒 め 野菜入り揚げ豆腐 めかぶ	ご飯 味噌汁 から揚げ、マグロハンバー グ ししとう炒め さつまいものさわやか煮	ご飯 味噌汁 鶏のから揚げ フキと竹の子の煮物 ポテトサラダとブロッコリー	豆ご飯 味噌汁 カスベの煮付け カボチャサラダ 漬物 ほうれん草と人参の白和 え