

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 |
| 朝 | | | | | | ご飯 味噌汁 チーズオムレツ カレーウインナー ポテトサラダ | ご飯 味噌汁 ハム入り卵焼き 鯖の塩焼き ほうれん草の胡麻和え |
| 昼 | | | | | | マグロの漬け丼 ソーメン 茄子の漬物 | ハンバーグカレー わかめスープ かぼちゃ煮 水菜とトマトのサラダ |
| 夕 | | | | | | ご飯 味噌汁 焼肉 キャベツと天かまの煮物 もやしと胡瓜のサラダ | ご飯 味噌汁 ホイコーロー 大根の田楽 胡瓜とかにかまの酢の物 |
| | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 朝 | ご飯 味噌汁 にらの卵とじ 赤魚焼き わかめの酢味噌和え | ご飯 味噌汁 目玉焼き 天かまと根菜の煮物 キャベツのサラダ | ご飯 味噌汁 豚バラキャベツのフワ玉 子炒め ポテトサラダ たくあん もも | ご飯 味噌汁 玉子焼き コーンとキャベツのサラダ 煮豆 キウイ | ご飯 コンソメスープ ほっけのみりん漬け ほうれん草のおひたし 茄子と肉団子の黒酢あん かけ | ご飯 味噌汁 鯖の西京焼き ふきと油揚げの炒め煮 マカロニサラダ | ご飯 中華スープ オムレツ ミートボール ごぼうの酢づけ 白菜ときゅうりの漬物 |
| 昼 | 昆布ご飯 そうめん なすとひき肉の甘辛炒め ほうれん草のなめたけ和え | 冷やしラーメン 唐揚げ さつまいものサラダ ミカンフルーチェ | ご飯 餃子スープ 茄子とピーマンのオイス ター炒め 白菜の炒め物 水菜サラダ | 焼きそば わかめスープ 茶碗蒸し トマトのサラダ | ご飯 鶏とキャベツのスープ煮 込天かまとなめたけの和え物 納豆とたくあんのサラダ | ご飯 味噌汁 チキンカツ ちくわの甘酢和え コーンサラダ かぼちゃぜんざい | お寿司 味噌汁 ポテトサラダ ザンギ |
| 夕 | ご飯 かぼちゃシチュー 鶏肉の山賊焼 切干大根 胡瓜と白菜の浅漬け | ご飯 味噌汁 さんまの塩焼き キノコとコーンのソテー 温トーフ | ご飯 味噌汁 野菜たっぷりプルコギ マカロニサラダ 胡瓜とモズクの酢の物 | ご飯 味噌汁 なめたけのせ冷ややっこ きんぴらごぼう 鶏肉と野菜の中華炒め | ご飯 味噌汁 白菜の炒め物 蒸し鶏 ごぼうサラダ | ご飯 味噌汁 焼肉 かにかまともずくの酢の物 トマトとレタスのサラダ | チャーハン スープ グラタン 野菜サラダ |
| | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 朝 | ご飯 味噌汁 野菜炒め さばのみりん焼き かにかまときゅうりの和え物 | ご飯 味噌汁 鯖と小松菜のみそ煮 ハムとシイタケのソテー 煮豆 イチゴのフルーチェ | ご飯 味噌汁 目抜き西京焼き ウインナーケチャップ炒め マカロニサラダ | ご飯 味噌汁 天かまとキャベツの煮物 ゆで卵 ミートボール | ご飯 味噌汁 玉子焼き ほうれん草の胡麻和え マカロニサラダ | ご飯 コンソメスープ ハンバーグ キノコとベーコンのバター 炒め 天かまと人参の煮物 | ご飯 味噌汁 目玉焼き ソーセージ 金時豆 胡瓜のモズク酢和え |
| 昼 | カレーライス わかめスープ レンコンのきんぴら 黄桃 | 昆布ご飯 温うどん ほうれんのクリーム煮 サツマイモバター焼き いちご | ご飯 味噌汁 筍とふきの炒め物 手羽先の煮物 トマトレタスサラダ | ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 かぼちゃのサラダ たくあん | ご飯 温そば チキン大根おろしかけ 茄子の煮びたし みかん | ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 豚肉もみおろし焼き ところてん バナナフルーチェ | ご飯 味噌汁 白身フライ サツマイモのサラダ 大根の煮物 |
| 夕 | ご飯 ひやむぎ 茄子の煮びたし 筑前煮 さくらんぼ | ご飯 味噌汁 きのこシーフードの炒め物 切干大根 漬物 | ご飯 味噌汁 鶏肉の卵とじ もやしのナムル フルーチェ | ご飯 味噌汁 鶏のネギソースかけ 小松菜と揚げの煮びたし たらもサラダ | ご飯 味噌汁 鶏大根 ひじきの煮物 モスク酢 | ご飯 味噌汁 チーズハンバーグ かぼちゃの煮物 味噌おでん | ご飯 わかめスープ 青椒肉絲 胡瓜とハムのツナサラダ |
| | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 朝 | ご飯 味噌汁 銀陸塩だれ焼き ほうれん草とコーンのソテー かぼちゃの煮物 | ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 根菜の煮物 茶花豆 | ご飯 味噌汁 鯖の西京焼き 野菜の五目煮 長芋とちくわの酢の物 | ご飯 味噌汁 目玉焼き ウインナーとブロッコリーの炒め物 胡瓜の酢の物 | ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐 ほっけ焼き かつおたくあん | ご飯 味噌汁 ベーコン入り卵焼き 手羽と大根の煮物 たらもの西京焼き | ご飯 味噌汁 野菜のトマト煮込み キャベツと天かまの炒め物 ほうれん草のサラダ |
| 昼 | おかかチーズご飯 納豆汁 チキンカツ レタスときゅうりのサラダ トマトモズク酢 | ご飯 そうめん ヒレカツ 千切りキャベツ 胡瓜の酢の物 白桃ヨーグルト | ご飯 味噌汁 麻婆茄子 高野豆腐のすり身はさみ スイカ | ご飯 豚汁 ポテトサラダ 赤魚の塩焼き オレンジ | カレーライス 水菜のスープ スパゲティサラダ スイカ | 昆布ご飯 キノコソーメン かぼちゃの塩煮 チーズハンバーグ イチゴフルーチェ | ご飯 味噌汁 チキンチーズカツ 茄子とキノコの味噌炒め オクラとちくわの和え物 |
| 夕 | ご飯 水餃子スープ 里芋と鶏肉の煮物 もやしのナムル もも 漬物 | ご飯 味噌汁 鶏のから揚げ ひじきの煮物 胡瓜のかにかまの酢の物 | ご飯 味噌汁 カレーの煮つけ ポテトグラタン もやしとアラスカの和え物 | ご飯 味噌汁 カスベの煮つけ だし巻き卵 かにかまの味噌和え | ご飯 コンソメスープ もやしとにらの卵スープ シーフードお好み焼き マカロニとツナのサラダ | ご飯 味噌汁 プルコギ 白菜の中華あんかけ 水菜とさんまの蒲焼の和え物 | ご飯 味噌汁 マグロの山かけ 筑前煮 揚げだし豆腐 |
| | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 朝 | ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 根菜とつみれの煮物 黒豆 | ご飯 味噌汁 オープンオムレツ ハンバーグ 煮豆 | ご飯 味噌汁 ベーコンエッグ にらとひき肉炒め物 マカロニのトマトソース和え | ご飯 味噌汁 赤魚の塩焼き ピーマンとちくわの炒め物 ウインナーケチャップ炒め | ご飯 味噌汁 グラムチャウダー 天かまと野菜の煮物 キャベツの漬物 | ご飯 味噌汁 だし巻き卵 チキンハンバーグ 鯖の塩焼き たくあん | ご飯 味噌汁 目玉焼き ごぼうサラダ 漬物 |
| 昼 | ご飯 味噌汁 ちらし寿司 春雨サラダ ミートボール | ご飯 うどん 唐揚げ 胡瓜の漬物 マンゴープリン | ご飯 そば 酢豚 かぼちゃ煮物 たくあん | ご飯 味噌汁 オクラと長いもの酢の物 むね肉の蒸し焼き ポテトサラダ | 五目御飯 味噌汁 肉じゃが もやしと卵のあんかけ 黄桃 | 夏祭り やきそば 焼肉 焼き鳥 すいか | ご飯 うどん 彩野菜の甘辛炒め 小松菜とコーンのサラダ 桃フルーチェ |
| 夕 | ご飯 味噌汁 チキンカツの卵とじ かぼちゃのサラダ わかめときゅうりの酢の物 | ご飯 卵スープ ビーフン イカの酢味噌和え コールスローサラダ | ご飯 味噌汁 餃子 鶏肉と色どり野菜トマト煮 もやしのナムル | ご飯 味噌汁 野菜と鶏肉のクリーム煮 ひじきの煮物 かにかまときゅうりの酢の物 | ご飯 コンソメスープ ラーメンサラダ 切干大根 豚の生姜焼き | カレーライス オニオンスープ キャベツと油揚げの煮物 マンゴープリン | ご飯 味噌汁 チキン南蛮 茄子とピーマンのオイス ター炒め |
| | 31 | | | | | | |
| 朝 | ご飯 コンソメスープ 鮭ムニエル オムレツ ほうれん草の炒め物 | | | | | | |
| 昼 | ご飯 味噌汁 チキンカツ 鯖大根 コーンとマカロニのサラダ | | | | | | |
| 夕 | ご飯 わかめスープ ハッシュドビーフ 胡瓜の漬物 イチゴフルーチェ | | | | | | |