

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	4	5
朝			ご飯・味噌汁 ホッケみりん焼き ふきと天かま煮 いか漬	ご飯・味噌汁 ホッケ塩焼き スクランブルエッグ シュウマイ ブドウ	ご飯・味噌汁 玉子焼き・ウインナー 切り干し大根	ご飯・味噌汁 鮭 大根と天かま煮 もやしナムル	ご飯・味噌汁 昆布メサバ かぼちゃいとこ煮物 もずく酢
昼			ご飯・味噌汁 シーフードクリーム煮 肉団子 キャベツ塩昆布和え	たけのこご飯 きのこうどん ひじき煮 キャベツコーンサラダ	きのこご飯 わかめスープ 冷やしラーメン フルーチェ	ご飯・味噌汁 豚肉オニオンソース焼 き 大根そぼろ煮 人参しりしり	ピザパン・クロワッサン コーンスープ スパゲッティ 揚げ物 豆サラダ
夜			ご飯・味噌汁 煮物 プルコギ ポテトサラダ	ご飯・味噌汁 お刺身 ひじき煮 さつま芋天ぷら	ご飯・味噌汁 ハンバーグ 肉じゃが	ご飯・味噌汁 肉じゃが かぼちゃ煮物 漬け物	ご飯・味噌汁 冷しゃぶ しそ梅あえきゅうり 黒豆
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ご飯・味噌汁 鮭 卵焼き・ウインナー しそ巻き	ご飯・味噌汁 卵焼き 薩摩揚げ煮物 漬け物	ご飯・味噌汁 チジミ・ウインナー 梅納豆 漬け物	ご飯・味噌汁 ほっけ焼き キャベツ天かま煮物 豚肉と茄子さっぱり炒 め	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ ポテト 梅しそ烏竜田揚げ バナナ	ご飯・味噌汁 まとう鯛の塩焼き たけのことふき煮物 納豆	ご飯・味噌汁 焼きサバ マカロニサラダ シュウマイ
昼	ご飯・味噌汁 豚肉あっさり炒め シュウマイ 春雨サラダ	冷やしラーメン きのこスープ ざんぎ カボチャサラダ	三色丼 味噌汁 ところてん 漬け物	お寿司	肉うどん シーフードピラフ 酢とり もやしナムル ヨーグルト	ご飯・中華スープ ふきと天かま煮物 マカロニクリーム煮 もやしと豆サラダ	ご飯・味噌汁 エビ・白身魚フライ 大根煮物 フルーチェ
夜	ご飯・味噌汁 ジンギスカン 茄子と肉団子の甘酢あ んかけ ほうれん草なめ茸あえ	いなり 味噌汁 真あじフライ・エビカツ 玉子とうふ	ご飯・水餃子スープ しょうが焼き サツマイモ煮物 春雨サラダ	カレーライス スープ 白身魚フライ コールスローサラダ	ご飯・味噌汁 カレイ煮付け 茄子煮びたし いか明太	ご飯・味噌汁 豆苗和え物 さちまいも煮 ちくわ天ぷら	ご飯・味噌汁 ジンギスカン おでん もずく酢
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ご飯・味噌汁 昆布和え 肉とサツマイモ煮物 赤魚焼き	ご飯・味噌汁 赤魚みりん焼き 卵焼き シュウマイ	ご飯・味噌汁 目玉焼き 厚揚げ豆腐 マカロニサラダ	ご飯・味噌汁 焼きサバ 鶏肉と大根煮物 コーンマカロニサラダ	ご飯・味噌汁 炒り卵・ウインナー 焼き魚 ヨーグルト	ご飯・味噌汁 卵焼き・ウインナー 赤魚みりん焼き 漬け物	ご飯・味噌汁 肉団子 ふき煮物 マカロニと玉子サラダ
昼	ご飯・味噌汁 酢豚風 茄子煮びたし ほうれん草なめ茸	きのこうどん 梅おにぎり 豆腐甘酢あんかけ 漬け物	カレーライス コーンスープ きゅうり浅漬け マンゴーパイン	ミックス寿司弁当 お吸い物	バターピラフ 肉ソーメン 茄子煮びたし 餃子 オクラと長いも酢の物	親子丼 味噌汁 かぼちゃ煮物 ほうれん草とコーンサ ラダ	鰻丼 味噌汁 ポテトサラダ
夜	ご飯・味噌汁 ちくわ天ぷら 大根と手羽先煮物 沢庵	ご飯・水餃子スープ 揚げ出し豆腐 ふきの炒め物 お芋明太子和え	ご飯・味噌汁 しょうが焼き もずく酢 ほうれん草卵とじ	ご飯・味噌汁 手羽中さっぱり煮 人参しりしり 漬け物	ご飯・味噌汁 豚肉とエノキ炒め物 わかめときゅうり酢の物 大根と厚揚げ煮	ご飯・味噌汁 コロッケ 春雨中華サラダ 肉じゃが	ご飯・味噌汁 肉野菜炒め 煮物 漬け物
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ご飯・味噌汁 鮭・ウインナー・スク ランブルエッグ 漬け物	ご飯・味噌汁 ふきと生あげ煮物 鶏つくね マカロニサラダ	ご飯・味噌汁 玉子焼き ひじき煮 茄子煮びたし	ご飯・味噌汁 スパゲッティサラダ 大根の煮物 ミートボール	ご飯・味噌汁 ほっけ焼き 目玉焼き ほうれん草なめたけ和 え	ご飯・味噌汁 肉じゃが ポテサラチーズ明太 塩レモングリーンサラダ	ご飯・味噌汁 マカロニサラダ きんぴらごぼう 漬け物
昼	カレーライス きのこスープ 餃子・春巻き 漬け物 ぶどう	ご飯・味噌汁 大根と天かまおでん風 キャベツ煮びたし 餃子	バターライス 味噌汁 白身フライ 豚肉入りきんぴらごぼ う	冷やし中華 パイナップル メロン なすトマト煮	梅おにぎり そうめん 漬け物 フルーチェ	ご飯・味噌汁 夏野菜と冷しゃぶ 梅干しときゅうり ところてん たらこ	梅おにぎり かき揚げうどん バナナヨーグルト 焼売あんかけ
夜	カレーうどん 梅おにぎり ナス煮物 おから りんご	ご飯・豚汁 カレーコロッケ わかめときゅうりの酢の 物 漬け物	ご飯・味噌汁 マグロ山かけ エビチリ もやしサラダ 漬け物	ご飯・味噌汁 ジンギスカン ひじき煮物 マカロニサラダ	ご飯・味噌汁 ねぎ塩チキン 玉子とうふ 茄子煮びたし	ご飯・豚汁 おろしソースハンバー グ 春雨サラダ 漬け物	マグロとサーモン漬け 丼 味噌汁 コロッケ きゅうりもみ
	27	28	29	30	31		
朝	ご飯・味噌汁 卵焼き 卵の花 つくねマヨ和え マカロニサラダ	ひじきご飯・味噌汁 肉じゃが マカロニサラダ 白菜漬け物	ご飯・味噌汁 赤魚みりん焼き おでん ニシンのきりこみ	ご飯・味噌汁 焼き魚 焼売 漬け物	ご飯・味噌汁 赤魚焼き オムレツ・ウインナー さつま芋塩バター		
昼	コーンご飯 塩ラーメン 餃子 豆サラダ	チャーハン 味噌汁 メンチカツ ジャーマンポテト 漬け物	ピザ・フライドポテト ブロッコリー ハンバーグ キウイ ポテサラ	カレーライス 味噌汁 フライ盛り合わせ もやしサラダ	三色丼 きのこうどん なすおろしソース マカロニサラダ		
夜	ご飯・味噌汁 おから スナップエンドウとオク ラサラダ 鶏の甘辛揚げ	ご飯・味噌汁 エビフライ 筑前煮 ポテトサラダ	コーンご飯 味噌汁 あじフライ わかさぎ佃煮 もやしナムル	いなり寿司 豚汁 ほうれん草お浸し	ご飯・味噌汁 高野豆腐すり身挟み マカロニサラダ わかさぎ佃煮		