

グループホームアウル登別館 7月 献立表 山ユニット

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
							1
朝							・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ししゃも) ・卵焼き ・高野豆腐含め煮 ・なめこおろし
昼							・麻婆なす丼 ・味噌汁 ・春雨サラダ ・黄桃ヨーグルト
夕							・ご飯 ・味噌汁 ・コロケ(キャベツ添え) ・スパゲティーサラダ ・温野菜
	2	3	4	5	6	7	8
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・だし巻き卵 ・かぶ煮物 ・たらこ	・ご飯 ・味噌汁 ・肉団子 ・切り干し大根 ・チーズ入り炒り卵 ・しめじ、ウィンナーソテー	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・ポテトサラダ ・ささぎ煮付け	・ご飯 ・味噌汁 ・オクラ納豆 ・だし巻き卵 ・かにカマ、レタスサラダ ・ごま昆布 ・梅干	・ご飯 ・味噌汁 ・なす卵とじ ・いか酢味噌和え ・高野豆腐含め煮	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・目玉焼き ・しそ昆布 ・大根サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ししゃも) ・大根中華煮 ・やまいも
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚(浅羽かれい) ・マカロニサラダ ・大根、しらすのポン酢和え	・冷やしラーメン ・ギョーザ ・卵豆腐	・中華丼 ・味噌汁 ・トマトサラダ ・ところてん	・ハッシュドビーフ ・スープ ・水菜サラダ	・焼きそば ・野菜スープ ・味噌豚肉	・カレーライス ・マカロニサラダ ・野菜炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・にらじゃが ・パリパリぎょうざ ・レタスサラダ
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・いもといんげんのしそ煮 ・ふききんぴら ・三つ葉ソテー	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(赤魚粕漬) ・麻婆なす ・マカロニサラダ ・さつま芋甘露煮	・ご飯 ・お吸い物 ・豚肉、にんにくの芽痛め物 ・大根、ちくわ煮物 ・アスパラ、ハムサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・まぐろ、イカ刺身 ・ささぎごま和え ・れんこん煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・ラムしゃぶポン酢和え ・トマトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉柳川風 ・野菜サラダ ・きゅうりしそみ	・ご飯 ・味噌汁 ・うなぎ蒲焼 ・白菜ときのこの温野菜 ・ほうれん草ごま和え
	9	10	11	12	13	14	15
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・ねぎ卵とじ ・いんげんきんぴら ・豆乳	・ご飯 ・味噌汁 ・いもにころがし ・ほうれん草おひたし ・煮豆 ・梅干し	・ご飯 ・味噌汁 ・卵焼き ・天かま煮物 ・ハム、ピーマンソテー ・きゅうり酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(目抜き) ・イカおくら ・かぼちゃサラダ ・煮豆 ・フルーチェ	・ご飯 ・味噌汁 ・かぼちゃ煮物 ・なすとピーマン炒め物 ・レタスサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・野菜炒め ・ひじき煮物 ・高菜漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・いんげん煮物 ・長芋ポン酢和え ・牛乳
昼	・五目ちらし ・お吸い物 ・まぐろ刺身 ・竹の子ときこんにゃく煮物	・そば ・大根サラダ ・ひじき煮物	・豚丼 ・味噌汁 ・白菜おひたし ・もやしナムル	・ご飯 ・スープ ・ジンギスカン ・水菜おひたし ・にしん切り込み ・スイカ	・焼きそば ・スープ ・ところてん ・さくらんぼ	・夏カレーライス ・マカロニサラダ ・フルーツヨーグルト	・ひやむぎ ・刺身こんにゃく ・キャベツ豚肉の炒め物
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(さば) ・肉じゃが ・えびとチンゲン菜中華あんかけ ・長芋サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・たらフライ ・ふき煮物 ・きゅうり、くらげ中華和え	・ご飯 ・味噌汁 ・まぐろ、イカ刺身 ・油揚げ巾着煮 ・トマトサラダ ・枝豆	・ご飯 ・味噌汁 ・かつおたたき ・さつま芋煮物 ・ピーマンと大根甘酢和え	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・ゴーヤチャンプルー ・うのはな	・ご飯 ・温ひやむぎ ・焼魚(おいらん) ・白菜ときのこの酒蒸し	・ご飯 ・味噌汁 ・若鶏照り焼き ・ふきと天かま煮物 ・春雨サラダ
	16	17	18	19	20	21	22
朝	・ご飯 ・スープ ・ポテトグラタン ・ウィンナー、ミックスベジタブルソテー ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(さばみりん) ・なす煮浸し ・長芋 ・さくらんぼ	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・にらの卵とじ ・わかめ酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・肉団子 ・もやしナムル ・三つ葉おひたし ・みかん	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・ウィンナーときのこのソテー ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・春菊ごま和え ・海草サラダ ・豆乳	・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚(はたはた) ・なすチーズ蒸し ・フルーチェ
昼	・チャーハン ・春雨スープ ・春巻き ・豆腐シューマイ ・ところてん	・山菜きつねうどん ・おにぎり ・蒸し鶏サラダ	・ご飯 ・チキンシチュー ・水菜サラダ	・中華丼 ・味噌汁 ・きのこサラダ ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・スープ ・麻婆豆腐 ・かにシュウマイ ・しめじおろし ・桃ヨーグルト	・ひじきご飯 ・スープ ・麻婆豆腐 ・かにシュウマイ ・しめじおろし ・桃ヨーグルト	・親子丼 ・味噌汁 ・もやし、人参、ほうれん草ナムル ・カクテキ和風キムチ
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚(さんま) ・五目あんかけ豆腐 ・竹の子味噌煮	・ご飯 ・味噌汁 ・ハンバーグ ・しそ豆腐 ・きゅうりサラダ ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・さんま刺身 ・かぶ煮付け ・かぶの葉甘辛炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(糠にしん) ・八宝菜 ・きゅうりとかにカマ酢の物	・ちらし寿司 ・豚汁 ・ふき、天かま煮物 ・大根サラダ ・さくらんぼ	・ご飯 ・味噌汁 ・かつおたたき ・きんぴらごぼう ・めかぶ、長いも、きゅうり酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(宗八カレイ) ・切り干し大根 ・温やっこ
	23	24	25	26	27	28	29
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(さば) ・かぶ煮物 ・かぶの葉と揚げの甘辛炒め	・わかめご飯 ・味噌汁 ・スパニッシュオムレツ ・肉団子、ほうれん草炒め物 ・フルーツヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・スクランブルエッグ(ハム、ピーマン添え) ・野菜サラダ ・昆布佃煮	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き天かま ・納豆 ・卵豆腐 ・にしん昆布巻き	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(サーモン) ・高野豆腐煮物 ・納豆 ・豆乳	・ご飯 ・味噌汁 ・竹の子とふきの煮物 ・なめたけ和え ・白菜漬	・ご飯 ・味噌汁 ・キャベツ、ソーセージ炒め物 ・ふき、天かま煮物 ・納豆 ・わかめ、きゅうり酢の物
昼	・冷やしラーメン ・野菜スープ	・牛丼 ・味噌汁 ・ほうれん草おひたし ・ヨーグルト	・赤飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭はらす) ・水菜サラダ ・みかん	・そうめん ・しめじバター炒め ・りんご	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(さんま) ・きんぴらごぼう ・春雨サラダ	・カレーライス ・スープ ・マカロニサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ハンバーグ ・かぼちゃサラダ ・トマト
夕	・うなぎ蒲焼 ・味噌汁 ・ししとう炒め ・かつおたたきサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・かぼちゃサラダ ・ささぎ油炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・すきやき ・なすピーマンしぎ焼き ・レタスサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・煮込み豆腐 ・ひじき煮物 ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・おでん ・コロケ(キャベツ、トマト添え)	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(たい) ・かぼちゃ煮物 ・きゅうりしそ和え	・あなご丼 ・味噌汁 ・白菜、きのこ、ささみの酒蒸し ・長芋梅肉和え
	30	31					
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・ふききんぴら ・昆布巻き ・ポテトサラダ ・みかんヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(赤魚粕漬) ・ねぎ卵とじ ・京ふき漬物 ・牛乳					
昼	・しそおにぎり ・冷やしラーメン ・里芋にころがし ・フルーツヨーグルト	・豚丼 ・味噌汁 ・厚揚げ煮物 ・イカしょうが和え ・マンゴー					
夕	・鉄火丼 ・味噌汁 ・湯豆腐 ・サーモンマリネ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(さば) ・さつま芋煮物 ・わかめ酢の物					