

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	2
朝						・ご飯 ・味噌汁 ・コロッケ ・キャベツ千切り ・あらびきウィンナー ・フルーツヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚 ・山くらげ ・チーズ玉子 ・バナナヨーグルト
昼						・クリームシチュー ・チキンライス ・フルーツポンチ	・煮込みうどん ・蒸しかぼちゃ ・水菜サラダ
夕						・ご飯 ・味噌汁 ・宗八焼き ・麻婆豆腐 ・スナックエンドウ炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・酢の物
	3	4	5	6	7	8	9
朝	・ご飯 ・野菜スープ ・煮物 ・中華サラダ ・フルーツ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・ほうれん草ごま和え ・切り干し大根 ・牛乳	・ご飯 ・しじみ汁 ・煮物 ・野菜炒め ・ヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(目抜き) ・天蒲鉾 ・刺身こんにゃく ・いちご	・ご飯 ・味噌汁 ・卵焼き ・天かまとふきの煮物 ・ブロッコリーサラダ ・トマト	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・焼きビーフン ・サラダ ・なすの漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭ハラス) ・きんぴらごぼう ・いんげんの胡麻和え
昼	・ご飯 ・小松菜スープ ・チキンケチャップ煮 ・ポテトサラダ ・ヨーグルト	・ご飯 ・中華スープ ・鶏照り焼き ・ふかし芋 ・エビアスバラサラダ	・親子丼 ・味噌汁 ・いんげん炒め物	・チキンカレー ・味噌汁 ・冷たいトマトサラダ	・そば ・たらの芽の胡麻和え ・メロン	・ご飯 ・味噌汁 ・蒸し鶏のネギソース ・もやしの甘酢和え ・メロン	・五目ちらし寿司 ・すまし汁 ・若鶏から揚げ
夕	・カレーライス ・野菜サラダ	・シチュー ・コーンクリームスープ ・トマトサラダ	・うな丼 ・蟹すまし汁 ・中華くらげキュウリ和え	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(つば鯛) ・餃子 ・酢の物 ・桃	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉とにんにくの芽炒め ・トマト風味なす、ピーマン ・サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・イカと長芋のヒリ辛炒め ・冷しゃぶサラダ ・かぼちゃ煮付け	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(宗八がれい) ・京ぶきとたけのこの煮物
	10	11	12	13	14	15	16
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚(ほっけ) ・小松菜の油炒め ・刺身こんにゃく ・フルーツヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・ハムエッグ ・イカ野菜焼き ・ところてん	・ご飯 ・味噌汁 ・シューマイ ・小松菜の炒め物 ・卵豆腐	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚 ・昆布巻き ・おひたし ・マヨラーメンサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ささぎの煮物 ・ブロッコリー・ソーセージの炒め物 ・しらすと水菜のサラダ ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・切り干し大根 ・卵焼き ・漬け物	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・水菜サラダ ・桃
昼	・天ぷらそば ・ポテト、水菜サラダ	・ご飯 ・シチュー ・酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・麻婆豆腐 ・ラーメンサラダ ・白菜のおひたし ・さくらんぼ	・カレーライス ・味噌汁 ・刺身こんにゃく ・サラダ	・煮込みうどん ・かぼちゃ天ぷら ・竹の子煮物	・ご飯 ・ポトフ ・野菜サラダ ・スイカ	・ミートスパゲッティー ・中華スープ ・マカロニポテトサラダ
夕	・ご飯 ・きのこ汁 ・焼魚(赤魚粕漬) ・野菜炒め ・さくらんぼ	・ご飯 ・三平汁 ・煮物 ・さくらんぼ	・まぐろ漬け丼 ・味噌汁 ・なすの煮びたし ・ピーマンサラダ	・三色丼 ・味噌汁 ・大根とちくわの煮物 ・たこの酢みそ和え	・ご飯 ・味噌汁 ・黒がれい煮付け ・胡麻とうふ ・わらびの煮物	・肉野菜あんかけ丼 ・玉子スープ ・酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・若鶏ソテー ・イカと長いものんにく焼き ・なすとピーマンのみそ炒め
	17	18	19	20	21	22	23
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・ベーコンブロッコリー炒め ・サツマイモの煮物 ・昆布の佃煮 ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・ハラス ・ほうれん草なめたけ和え ・チーズ入りかまぼこ ・松前漬	・ご飯 ・味噌汁 ・コロッケ ・ささぎ天かま炒め ・卵焼き ・フルーツヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・キャベツの卵とじ ・茄子の味噌炒め ・ホッケ焼き ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・つばだ焼き ・昆布巻き ・ハムエッグ ・牛乳 ・サクランボ	・ご飯 ・味噌汁 ・ホッケ ・山芋 ・水菜おひたし	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚 ・ささぎの煮物 ・白菜のおひたし
昼	・冷や麦 ・もやしとベーコンのサラダ ・いなり寿司	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉生姜焼き ・かぼちゃ煮つけ	・うな丼 ・味噌汁 ・酢の物 ・スパゲッティーサラダ ・トマト	・ミートスパゲッティー ・豆腐サラダ	・うどん ・もやしのなめ苜和え ・もも	・炊き込みご飯 ・味噌汁 ・ポークソテー ・野菜サラダ	・ひれかつ丼 ・味噌汁 ・焼き茄子 ・メロン
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・煮込みハンバーグ ・大根サラダ ・サクランボ	・ご飯 ・鉄砲汁 ・焼き豚 ・ごぼうサラダ ・サクランボ	・イカめし ・味噌汁 ・鶏肉フライサラダ ・ささぎ煮物 ・きゅうり漬け物	・幕の内弁当 ・味噌汁 ・サクランボ	・親子丼 ・味噌汁 ・そうめん	・ご飯 ・味噌汁 ・ほうれん草のおひたし ・豚肉の白ごまドレッシング ・冷たいトマトのスパゲッティー	・ご飯 ・味噌汁 ・マクロステーキ ・水菜のサラダ ・野菜い炒め
	24	25	26	27	28	29	30
朝	・ご飯 ・お吸い物 ・ソーメンチャンプルー ・鮭焼き魚 ・かまぼこ ・桃のヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・小松菜ツナ和え ・バナナヨーグルト ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・ハムエッグ ・かぼちゃの煮物 ・水菜煮浸し ・牛乳	・ご飯 ・スープ ・オムカレー ・ジャガバタベーコン ・水菜トマトサラダ ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・煮物 ・麻婆豆腐 ・ケチャップマカロニ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・なすとピーマンのみそ炒め ・アスパラサラダ ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(さんま) ・シューマイ ・野菜サラダ ・さくらんぼ
昼	・ご飯 ・スープ ・ロールキャベツ ・トマトスパゲッティーサラダ ・わかめ酢の物	・おにぎり ・煮込みそば ・さくらんぼ	・シーフードカレー ・シーチキンサラダ ・味噌汁	・冷やしラーメン ・夏野菜の州上げ	・うな丼 ・味噌汁 ・水菜サラダ ・たくあん ・さくらんぼ	・ハヤシライス ・メロン	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉から揚げ ・野菜炒め ・ラーメンサラダ
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉のマヨネーズ焼き ・さしみこんにゃく ・きゅうりの漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉生姜焼き ・大根サラダ ・桃	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の照り焼き ・サーモンのマリネ ・かぼちゃ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(つば鯛粕漬) ・なすの煮びたし ・マカロニサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・ほうれん草のとびっこ和え ・タラバガニ	・ご飯 ・味噌汁 ・煮込みハンバーグ ・野菜サラダ	・ご飯 ・お吸い物 ・刺身盛合せ
	31						
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・エビチリ ・筋子 ・バナナヨーグルト						
昼	・鳥そうめん ・かぼちゃサラダ						
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉しょうが焼き ・根昆布と干しいたけ煮物 ・ほうれん草おひたし						