

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	3	4	5
朝			ごはん 豚汁 がんもの煮物 焼魚 ミトボール	ごはん 味噌汁 ほうれん草とじゃが芋のサラダ カカメ卵焼き レタス トマト パナヨーグルト	ごはん 味噌汁 ハンバーグもやしのナムル トマトサラダ ヨーグルト	ごはん 味噌汁 麻婆豆腐 大根サラダ 煮豆	ごはん 味噌汁 煮物 サラダ 焼魚
昼			すりみ入りうどん ごはん 里芋の味噌煮込み 水菜のゴマサラダ	ちらし寿司 具いっぱい味噌汁 からあげ 酢の物 サラダ	ごはん 味噌汁 ちくわとツナのクリーム煮 もやしの麻婆炒め サラダ パナヨーグルト	ごはん 味噌汁 コロケトマト添え ラーメンサラダ 煮物	ごはん 味噌汁 野菜とラムの水たき きゅうりの梅肉和え そうめんサラダ
夕			ごはん 味噌汁 焼さんま おろし添え もやしの炒め物 こんにゃくステーキ	味噌煮込みうどん 麻婆キャベツ もやしのナムル	カレーライス カカメのサラダ 里芋の煮ころがし	ピラフ 味噌汁 ふきの煮物 豆腐のサラダ	ごはん 味噌汁 じり身のおんかけ煮 切干大根 胡麻和え
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ごはん 味噌汁 里芋の味噌煮 ほうれん草のお浸し パナヨーグルト	ごはん 味噌汁 じゃが芋と豚肉の煮物 きゅうりの胡麻和え いり卵	ごはん 味噌汁 ミトボールの野菜炒め 白菜のお浸し 焼魚	ごはん 味噌汁 きのこソーセージの塩こんぶ炒め きゅうりとくらげの和え物 焼さんま 漬物	ハン スープ スクラブルエッグ トマトサラダ 野菜炒め	ごはん ホトウ きゅうりの酢の物 目玉焼き ひじきの煮物	ごはん 味噌汁 シュマイ酢豚 焼魚 卵サラダ
昼	ごはん 味噌汁 鱈のムニエル わかめの酢の物 なすの煮びたし	まぐろの漬け丼 キャベツのサラダ 切干大根	うどん 大根の煮物 レタス サラダ	炊き込みごはん レタスのスープ ホトウサラダ きゅうりの酢の物 揚げ出し豆腐	ハヤシライス オニオンスープ わかめの酢の物 佃煮	ごはん 味噌汁 豚肉のしょうが焼き マリネ 大根の煮物	冷やし中華 里芋の煮物 フルーツ寒天
夕	ごはん 味噌汁 天ぷらとなすの味噌煮 りんごとレタスのサラダ 肉炒め	カレーライス ちくわサラダ 水餃子	ごはん 味噌汁 さばの味噌煮 春菊の胡麻和え 鶏肉サラダ	ごはん 味噌汁 ふきの煮物酢の物 マリネ	ごはん ホトウ うま煮 きゅうりのサラダ	ごはん 味噌汁 かわい煮つけ マカロニサラダ 肉じゃが	カレーライス スープ サラダ きゅうりの漬物
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ごはん 味噌汁 鮭のバター焼 春雨の酢の物 煮物	ごはん 味噌汁 卵焼き ほっけ かぶの煮物	ごはん 味噌汁 紅鮭 大根サラダ ほうれん草の胡麻和え フルーツヨーグルト	ハン ベーコンエッグ レタスのスープ トマトサラダ	ごはん 豚汁 糠さんま 酢の物 トマトサラダ	ごはん 味噌汁 目玉焼き ひじきの煮物 焼魚 煮豆	汁煮 ごはん 野菜炒め サラダ
昼	炊き込みごはん 味噌汁 ナムル なす味噌炒め	ごはん そば 宗八焼 きゅうりとくらげの和え物	カレーうどん 揚げ出し豆腐 マヨネーズサラダ	ミートパゲティ スープ サラダ	あなご丼 山掛けそば 杏仁豆腐	冷やしラーメン ひじきの煮物	カレーうどん ごはん 鶏肉のケチャップ煮 サラダ
夕	ハヤシライス ニラのスープ サラダ フルーツポンチ	ごはん 味噌汁 ハンバーグなすの煮物 玉ねぎの炒め物 マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 やわらか煮ロールキャベツ なすの煮びたし おいらんの煮つけ	親子丼 豚汁 サラダ 焼ほっけ	ごはん 味噌汁 トマトのミートソース煮 ほうれん草とシキンの和え物 ニらとえのきの玉子とじ	雑穀カレー ニラのスープ サラダ	ごはん 味噌汁 鮭のムニエル 鶏肉のみぞれ煮 きゅうりと赤かぶの酢の物 パナヨーグルト
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ごはん 味噌汁 スクラブルエッグ 焼魚 サラダ	ごはん 味噌汁 えのきの和え物 水菜サラダ 昆布の佃煮	ごはん 味噌汁 卵焼き 大根の煮物 サラダ	ごはん 澄まし汁 大根の煮物 なすのミートソース炒め 豆腐のサラダ	ごはん 味噌汁 さつま揚げと大根のきんぴら煮 ホトウサラダ 厚焼き玉子レタス添え	ごはん 味噌汁 さといもの煮物 目玉焼き サラダ	ごはん 味噌汁 キャベツとあさりの炒め 水菜のサラダ 水餃子
昼	焼そば たらこごはん 味噌汁 かぶのおんかけ煮	ごはん 味噌汁 えびのすり身のおんかけ風煮物 切干大根の煮物 ささぎの胡麻和え 酢の物	五目ごはん 味噌汁 はんぺん しゃぶしゃぶ 小松菜の和え物	煮込みうどん ほうれん草のおひたし すいか	うな丼 お吸い物 玉ねぎとホホツクのマリネ 大根のそぼろおんかけ	いなり寿司 うどん 白菜のおひたし	そーめん おにぎり マカロニサラダ ふきと天かまのゴマ炒め
夕	ごはん 味噌汁 鶏の塩焼き レタストマト添え 春菊の玉子とじ いかサラダ	ごはん 味噌汁 もやしのチーフス卵 ほうれん草の和え物 まぐろステーキ	ピラフ 味噌汁 さといもの中華おんかけ かぶの煮物	ごはん つみれ汁 ほっけの煮つけ きんぴらごぼう レタスサラダ	ごはん 味噌汁 シーフードおんかけ 麻婆豆腐 ラーメンサラダ	ごはん 味噌汁 鱈フライ ほうれん草の胡麻和え	ホタテ入りカレー 味噌汁 春雨サラダ いんげんの白和え
	27	28	29	30	31		
朝	ライスカレー スープ サラダ 野菜炒め	ごはん 味噌汁 ほっけ ウインナー 佃煮	ごはん 味噌汁 野菜とラムのケチャップ炒め さば サラダ	ごはん 味噌汁 長いもと豚肉のさっぱり煮 春雨サラダ パナヨーグルト ほっけの焼魚	ごはん 味噌汁 おでん じゃがいもの煮物 ほっけ		
昼	ごはん 味噌汁 肉じゃがわかめときゅうりの酢の物	親子丼 そば ビーマンとえのきの和え物	ごはん ビーフシュー 酢の物 果物	焼うどん スープ もやしナムル フルーツポンチ	ごはん スープ やきそば サラダ		
夕	まぐろの漬け丼 うどん 酢の物	ごはん 味噌汁 きのこハンバーグ 和風しょうゆスルメイティ 大根と豚肉の旨煮	焼鳥丼 スープ 野菜炒め サラダ 昆布の煮つけ	ごはん スープ 肉じゃが サラダ おでん	カレーライス スープ サラダ 煮物		