

グループホームアウル登別館 7月 献立表 海ユニット

	月	火	水	木	金	土	日
	4	5	6	7	8	9	10
朝					・ご飯 ・味噌汁 ・冷奴 ・白菜のおひたし ・サンマの糠漬け	・ご飯 ・味噌汁 ・ハムサラダ ・キムチ ・きのこ白きけのレモン和え	・ご飯 ・味噌汁 ・ほうれん草の炒め物 ・大根のそぼろ煮 ・もやし中華サラダ
昼					・冷やしラーメン ・チャーハン ・中華スープ	・中華丼 ・すまし汁 ・イカの酢味噌和え ・バナナとオレンジ	・ご飯 ・味噌汁 ・豆腐ハンバーグ ・レタスの酢の物ゆず風味
夕					・ご飯 ・味噌汁 ・あじフライ ・海老フライ ・キャベツのサラダ ・ふきの味噌煮	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・春雨サラダ ・キャベツの卵とじ	・ご飯 ・味噌汁 ・お刺身(イカ、マグロ、ハマチ) ・根菜の煮物
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の粕漬け ・なすのそぼろあんかけ ・キムチ	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・玉子豆腐 ・山菜の和え物	・ご飯 ・味噌汁 ・ウィンナー ・ふきの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・さつま芋のヒリ辛炒め ・ブレンオムレツ ・バナナ	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の粕漬け ・ニラ玉 ・松前漬け	・ご飯 ・味噌汁 ・かに玉風船かけ ・野菜菜和え物 ・鮭ハラス	・ご飯 ・味噌汁 ・ふきの煮物 ・ほうれん草の炒め物 ・シュウマイ
昼	・ハヤシライス ・チンゲン菜の卵スープ ・マカロニサラダ	・冷麦 ・若菜のおにぎり ・ほうれん草のなめ茸和え	・のり巻き ・シチュー ・野菜サラダ	・栗ご飯 ・味噌汁 ・ポテトサラダ ・大根の煮物	・ちらし寿司 ・味噌汁 ・温野菜(芋・いんげん) ・ニラ玉 ・おから ・キウイフルーツ	・ご飯 ・味噌汁 ・宗八 ・肉野菜炒め ・胡瓜の粕漬け	・豆ご飯 ・冷やしうどん ・すいか
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・サバの白みりん焼き ・ふきと天かまの煮物 ・ゴマ豆腐和え ・トマト	・ご飯 ・味噌汁 ・コロッケ ・キャベツの千切り ・ふきの筍の煮物	・親子丼 ・味噌汁 ・ほうれん草のおひたし ・たくあん ・すいか	・ご飯 ・味噌汁 ・麻婆茄子 ・大根の煮物 ・もやしの和え物 ・春雨サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・生姜焼き ・ちぎりレタス ・ポテトサラダ ・高菜昆布	・ハヤシライス ・味噌汁 ・すいか	・ご飯 ・味噌汁 ・ホイコーロー ・もやしの炒め物 ・しめ鯖とねぎの和え物
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・玉子焼き ・ウィンナーとアスパラの炒め物 ・冷奴 ・漬け物 ・ツナと胡瓜の和え物	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・ウィンナー ・野菜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・大根、人参、天かまの煮物 ・水菜サラダ ・アスパラベーコン	・ご飯 ・味噌汁 ・ホッケの味噌焼き ・山菜の煮物 ・なめたけ大根おろし入り	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き鮭 ・山菜の煮物 ・フルーツヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・レタスサラダ ・白豆の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・切干し大根 ・水菜の胡麻和え ・アスパラベーコン
昼	・ご飯 ・鯛のあら汁 ・コロッケ ・えびフライ ・レタスのサラダ ・メロン	・ご飯 ・味噌汁 ・冷しゃぶ ・胡瓜の酢の物 ・高菜漬け	・冷やしそうめん ・稲荷寿司 ・南瓜の天ぷら	・ご飯 ・中華スープ ・豚の味噌焼き ・レタスサラダ ・アスパラベーコン	・しらすご飯 ・焼きそば ・漬け物	・牛丼 ・味噌汁 ・温野菜 ・すいか	・ご飯 ・味噌汁 ・お刺身 ・中華サラダ ・フルーツ
夕	・ご飯 ・鯛のあら汁 ・鶏肉の塩焼き ・カニカマとハムのグリーンサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・塩サバ ・切干し大根 ・大根の漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・うなぎの卵とじ ・野菜炒め ・すいか	・ご飯 ・味噌汁 ・すき焼き煮 ・鮭のハラス焼き	・天井 ・お吸い物	・ツナの炊き込みご飯 ・シチュー ・胡瓜、ワカメの酢の物 ・焼きサーモン ・すいか	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃがコロッケ ・ツナサラダ ・マンゴープリン
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・蕪の卵とじ ・ミートボール ・サラダ ・漬け物	・ご飯 ・味噌汁 ・キャベツとふきの煮物 ・しめ鯖と胡瓜の酢の物 ・納豆 ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き鮭 ・天かまの煮物 ・漬け物	・ご飯 ・味噌汁 ・卵焼き ・おろしなめたけ ・ほうれん草のバター焼き	・ご飯 ・味噌汁 ・茄子の煮びたし ・塩さば ・もやしのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・卵焼き ・焼き魚 ・大根の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・ほっけみりん焼き ・きゃべつ、天かまの炒め物 ・煮豆 ・キムチ
昼	・五目ご飯 ・味噌汁 ・漬け物 ・エビ、玉ねぎの天ぷら ・パイン、みかん	・冷やしラーメン ・のり巻き	・サンドイッチ ・シチュー ・レタスサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・鰯フライ ・レタスの付け合わせ ・ささぎの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・ジンギスカン ・フルーツ	・他人丼 ・味噌汁 ・胡瓜のおかか和え ・きゃべつ炒め煮 ・湯豆腐	・お好み焼き ・すいか
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・酢豚 ・高野豆腐の煮物 ・水菜中華サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・餃子 ・鶏肉、野菜の煮物 ・胡瓜と長芋の酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・野菜炒め ・サイコロステーキ ・すいか	・親子丼 ・お吸い物 ・大根の漬け物	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉のみぞれ煮 ・春雨サラダ ・蒸し野菜	・ご飯 ・味噌汁 ・塩さば ・芋サラダ ・ほうれん草の和え物	・ちらし寿司 ・中華スープ ・酢豚
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・海鮮中華炒め ・ほうれん草、ソーセージ炒め ・漬け物	・ご飯 ・味噌汁 ・かに玉風船焼き ・ウィンナー焼き ・いかの酢みそ和え ・さつま芋甘露煮	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚 ・ほうれん草のお浸し ・肉団子 ・野菜炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・鯖の味噌煮 ・トマト、レタスのサラダ ・たくあんと畑の肉	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚 ・にら玉 ・柚子と春雨の和え物	・ご飯 ・味噌汁 ・オムレツ ・ハムステーキ ・ほうれん草のお浸し ・フルーツ ・サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・塩鯖 ・春菊と竹輪の和え物 ・五目卵焼き ・里芋あんかけ
昼	・炊き込みご飯 ・味噌汁 ・ベーコン、長芋のバター炒め ・高野豆腐卵とじ	・ご飯 ・味噌汁 ・いかと大根の煮物 ・鯖のみりん焼き ・胡瓜と薩摩芋の浅漬け ・お好み焼き	・中華丼 ・お吸い物 ・すいか	・チャーハン ・味噌汁 ・サラダ ・海老の彩りしんじょ	・ご飯 ・コンソメスープ ・ハンバーグ ・フライドポテト ・コーン、しめじのソテー	・ご飯 ・味噌汁 ・牛柔らか焼き肉 ・ふきの煮物 ・ポテトサラダ	・チャーハン ・スープ ・餃子 ・きゃべつサラダ
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・ハンバーグ ・野菜サラダ ・山菜煮物	・生寿司 ・お吸い物	・ご飯 ・味噌汁 ・めばる西京漬け焼き ・肉じゃが ・冷奴	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚 ・大根の煮物 ・里芋の甘煮	・豚丼 ・味噌汁 ・野菜サラダ ・たくあんと海老の佃煮	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉ときのこのトマト煮 ・ブロッコリー中華あん ・高菜の油炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・豚キムチ ・切干し大根 ・トマト、ハムのドレッシング和え