

グループホームアウル登別館 平成25年7月 献立表 海ユニット

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝		ごはん、味噌汁 ほっけ、みぞれ添え 筑前煮、昆布の田舎炊き	ごはん、味噌汁、 麻婆茄子 ハンバーグ カニたま	ごはん、味噌汁 ポロニョソーセージの ケチャップ煮 きゅうりとツナのマヨ和え 味噌漬	ご飯、みそ汁 もやしのチャンプルー カボチャ煮 ミートボール	ごはん、味噌汁 筑前煮 オニオンツナサラダ 玉子豆腐	ごはん、味噌汁 ハムエッグ アスパラベーコン炒め 茹と天かまの煮物
	昼	親子丼、味噌汁、 フルーツ盛り合わせ、 ブロッコリー他野菜のサ ラダ	ごはん、味噌汁 山羊短冊マグロ和え 鱈の揚げ出汁 豚ともやしと水菜 炒め物	バターパン シーフードシチュー 山菜、天かま味噌煮、 りんご、さくらんぼ	ロールキャベツのスー プ オムライス フルーツサラダ	ごはん、味噌汁 赤魚味噌煮 おにしめ ラーメンサラダ	ご飯、みそ汁 ジャーマンポテト キャベツ添え 鱈のマリネ 冷奴
夕	まぜごはん みそしる カニクリームコロッケ エビ炒り もずく	ごはん、味噌汁、 豚の冷えシャブ コーンバター 舞茸焼き、ちくわと 茹の煮物	ご飯、お吸物、 茶碗蒸し風玉子とじ レンコンのキンピラ ジャガバターソーセージ	ご飯、みそ汁 秋刀魚の味噌焼き 野菜とソーセージの炒め 物 豚キムチ炒め	ごはん、中華スープ 和風煮込みハンバーグ サーモンとオニオンのマリ ネ ほうれん草と胡麻和え	ごはん、中華スープ 酢豚 茄子の炒め物 もやしのナムル	
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ごはん 味噌汁 もやしオムレツ 肉豆腐 つけもの	ご飯、ニラ団子スープ オムそば風卵焼き 海老シューマイ 鶏肉と肉野菜炒め	ごはん、味噌汁 鱈、煮豆 春雨炒め カボチャ煮	ごはん、コーンスープ ハンバーグ、目玉焼き マカロニサラダ ほうれん草のバター炒め トマト	ごはん、味噌汁 鮭のきのこあんかけ ほうれん草おひたし ハムとキャベツのサラダ	ごはん、味噌汁 塩鮭 ぜんまいの炒め物 マカロニサラダ	ごはん、味噌汁 サバ塩焼き 茹と天かまの煮物 えのきともやしの玉子とじ
昼	ハヤシライス こんにやく天かまの煮物 カンロ スープ	三色味井 みそ汁 焼き肉風炒め タラのフライ 海藻サラダ	五目いなりずし 鶏スープ 鶏肉焼肉 そうめん汁	ケチャップライス お吸物 サイコロステーキ 人参、ブロッコリー添え	ごはん、味噌汁 ラム肉、鶏肉からあげ マーボー春雨 キャベツサラダ にしめ	そうめん、肉団子汁 鶏肉とあつさり煮 スイカ 味噌漬	ごはん、中華スープ うどんサラダ ハンバーグおろしかけ 肉豆腐
夕	ごはん、中華コーンスープ 豚カツ玉子とじ 山羊の群もの もやしとこうの和え物	菜ごはん、トマトスープ そうめんサラダ マーボー豆腐 ほっけ 大根おろし	ごはん、味噌汁 ぶり辛さんま 肉じゃが、りんご サラダ	ごはん 味噌キムチチゲ 春雨サラダ 茄子とエリンギ味噌汁 ひき肉炒め	ごはん、味噌汁 鶏肉もやし塩麴炒め ジャガイモとちくわの煮物 漬物 リンゴコンポート	ごはん、豚汁 天ぷら(ナス、ピーマン、ち くわ) 酢の物 メロン	豆ご飯 ラーメンスープ 鶏肉唐揚 サラダ 切り干し大根
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ごはん、味噌汁 ホッケ焼 ほうれん草の白和え 味噌おでん 塩から	ご飯、みそ汁 卵焼きとひき肉あんかけ 水菜と揚げの煮ひたし トマトときゅうりのサラダ	ごはん、味噌汁 ハムエッグ キンピラゴボウ 玉子豆腐 バインヨーグルト	ごはん、味噌汁 ホッケ、玉子焼き 茄子の煮ひたし 肉団子のあんかけ	ごはん、味噌汁 豚肉と白菜のはさみ蒸し さきさきの炒め物 鮭焼 煮豆	ごはん、味噌汁 塩麴豚肉炒め 鯖 ツナとチーカマサラダ	ごはん、味噌汁 玉子焼き ウインナーとピーマン玉ね ぎ ケチャッ プぶり辛炒め ほうれん草おひたし
昼	ごはん、玉子スープ 鶏肉ときのご炒め 小松菜とちくわのしょうが 煮 味噌漬	ごはん、味噌汁 鶏肉と玉ねぎの玉子とじ ポテトサラダ つけもの	ラーメン 鶏の白湯スープ パン つけもの	ごはん、トマトスープ からあげ、春巻 スモークサーモンと水菜サ ラダ さくらんぼ フルーチェ	ごはん、ミニうどん 野菜オムレツ にんにくベーコン炒めサ ラダ ほっけ煮	カレーライス おでん 玉子スープ	流しそうめん 生ちらし 生春巻 スイカ 漬物
夕	ごはん カレー煮付 マカロニサラダ 中華スープ	ごはん、中華スープ ホッケ焼き かつ煮 しみ豆腐 キウヨーグルト	ごはん シチュー ハンバーグ サラダ 昆布の炒め煮	ごはん、味噌汁 中華肉団子 舞茸と小松菜の炒め物 冷奴 野菜菜昆布かけ	ごはん、味噌汁 なすときのこの肉炒め からあげ サラダ	ごはん、ギョーザスープ コロッケ ひらまさの味噌焼き サラダ	ごはん、そうめん汁 マーボーなす カボチャ煮 サラダ
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ごはん、味噌汁 塩サバ、大根おろし ひじきの炒り煮 水菜のひたし煮 枝豆といり卵	ごはん ロールキャベツスープ しゃげ、煮豆 茹と天かまの煮物 ジャーマンポテト	ごはん、味噌汁 十勝豚丼風豚焼き キャベツの千切り 玉子豆腐	ごはん、味噌汁 サバ塩焼き マーボー豆腐 つけもの 水菜とシーチキンの和え 物	ごはん、味噌汁 ポトフ、野菜炒め きゅうりと水菜のサラダ フルーチェ	ごはん、中華スープ さんま、煮豆 茄子とピーマンと豚肉の味 噌炒め 冷奴のごまだれ	ごはん、味噌汁 牛血 海藻サラダ わさび漬け
昼	ごはん 焼きうどん バナナ 枝豆とキュウリの酢の物	冷やし中華 キムチスープ スイカ 漬物	天丼 そば つけもの	ごはん、トマトスープ サイコロステーキ とりむね肉の野菜蒸し フルーツ	ざるそば 天ぷら すり身の団子のお吸物	いなりずし、豚汁 高野豆腐肉詰め煮物 オーホツクもづくの群もの	海鮮チヂミ、味噌汁 焼きうどん 切り干し大根 野菜サラダ
夕	ごはん、水ギョーザ タラモサラダ 揚げだし豆腐 豚の味噌炒め	ごはん、味噌汁 たらこオムレツ ひじきの煮物 豚とさきさきのソース炒め	ごはん、味噌汁 味噌おでん、さんま 豚バラの玉子とじ さしみこんにやく	五目ごはん すり身団子スープ ホッケ塩焼き、煮物 サーモンマリネ	ごはん、味噌汁 山もり生野菜 山羊とキュウリの炒め物 豚肉塩麴焼き	ごはん、味噌汁 八宝菜 マカロニとサーモン刺盛 つけもの	ごはん、味噌汁 鱈のみりん漬 ほうれん草の卵焼き すり身のスープ キムチ
	28	29	30	31			
朝	ごはん、味噌汁 焼き魚 カボチャ煮 マーボー春雨	ごはん、味噌汁 ホッケ焼 スクランブルエッグ ウインナー、わさび漬け ほうれん草おひたし	ごはん、味噌汁 目玉焼き とり大根 ほうれん草なめたけあえ	ごはん、味噌汁 赤魚、かす漬け こんぶの佃煮 ひじきの炒り煮 きゅうりの酢味噌和え			
昼	ハヤシライス ほうれん草おひたし モモ 中華スープ	親子丼 茹の味噌炒め 味噌汁 つけもの	ごはん、味噌汁 海老チリソース 高野豆腐肉はさみ 肉野菜の玉子とじ	ごはん、中華スープ 焼き肉、野菜炒め ハムとキュウリのサラダ メロン			
夕	ごはん、味噌汁 ラーメンサラダ 八宝菜、しゅうまい マーボー豆腐	生春巻 ごはん 赤味噌汁 鱈の味噌煮 メロン	ごはん、スープ 玉子のさんま巻き チキンのトマト煮込み 夏野菜のおひたし	ごはん、味噌汁 煮込みハンバーグ ラーメンサラダ カボチャと茹の煮物			