

グループホームアウル登別館 7月 海ユニット 献立表

	日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4	5	
朝			ごはん 味噌汁 茄子の味噌炒め さつま揚げのさつと煮	ごはん 味噌汁 小松菜のお浸し フルーチェ ウィンナー炒め	ごはん 味噌汁 焼き魚 蒟といんげんの煮物	ごはん 味噌汁 カレーに煮付 厚揚げのきのこあんかけ 納豆	ごはん 味噌汁 マグロのたたき汁 きゅうりとじゃが芋カレー 炒め 煮物	
	昼		外食 寿司	チキンライス マグロ刺身 レタスサラダ	ごはん 味噌汁 ステーキ キャベツ千切り 胡麻和え 煮物	ご飯 すいとん汁 味噌おでん サラダ チキンカツ	ご飯 味噌汁 和風ハンバーグ さつま芋の天ぷら つけもの	
		夕		ご飯 味噌汁 冷しゃぶ 冷奴 コールスロー	ご飯 味噌汁 豚生姜焼き 豆腐ステーキ 山芋とキュウリのポン酢和 え	ご飯 味噌汁 大根サラダ ギョーザ 牛肉とオイスターソース	ご飯 味噌汁 鶏肉の玉子とじ 大根と人参の煮物 ほうれん草の胡麻和え	ごはん 味噌汁 鯖の西京味噌 厚揚げ
	6	7	8	9	10	11	12	
朝			ごはん 味噌汁 ほっけ ニラ玉 ほうれん草とにんじんの干 浸し パイナップル	ごはん 中華スープ さばのみりん焼き もずくのきゅうりの酢の物 なすの漬物	タラコ飯 すまし汁 ラタトゥイユ ほうれん草の白和え	混ぜご飯 味噌汁 肉野菜炒め 大根サラダ 冷奴	ごはん 味噌汁 ホッケの味噌焼き ウィンナーのピーマン炒 め 秋刀魚と水菜のサラダ	
	昼		おにぎり スープ とうもろこし きゅうりの酢の物	ごはん 味噌汁 かぼちゃサラダ 和風ハンバーグ きゅうりの漬物	舞茸ご飯 味噌汁 筑前煮 サーモンの酢味 噌和え タラコポテトサラダ	ごはん 味噌汁 ツナマヨサラダ マーボー春雨 たら	ごはん 味噌汁 ほうれん草となめ茸 ラーメンサラダ 鶏もものマヨポン	まぐろづけ丼 すまし汁 洋風おでん
		夕		ごはん 豚汁 ところてん カレーの煮付	ごはん 豚汁 ところてん カレーの煮付	ごはん シチュー エビフライ かぼちゃと豆腐の合わせ 揚げ ほうれん草のお浸し	ごはん 味噌汁 ハンバーグ フライドポテト ツナサラダ	チラシ寿司 レタスのスー プ すき焼き さぬきうどん もずくきゅうり
	13	14	15	16	17	18	19	
朝			ごはん 味噌汁 赤魚の煮物 めろん	ごはん 味噌汁 とうきび 目玉焼き 筍のさと煮	ごはん 味噌汁 豆腐昆布 ささみチーズフライ	ごはん 味噌汁 焼き魚 筋子 ほうれん草と椎茸バター 炒め ゴボウサラダ	ごはん 味噌汁 きゅうりのツナサラダ 鮭 マーボー春雨	
	昼		ごはん 味噌汁 とりの煮物 水菜サラダ マーボー春雨	うどん そば キノコの玉子とじ 餃子 メロン	お好み焼き 味噌汁 カボチャ煮 マンゴープリン	オムライス キノコのスー プ サラダ	カツ丼 味噌汁 中華炒め パイナップル	
		夕		ごはん 味噌汁 鳥賊のフリッター 白菜の和え物 オクラの浅漬け	ごはん 中華スープ 魚の煮付 ほうれん草のなめたけ和 え 冷しゃぶ	ごはん 味噌汁 とりの炒め物 マーボー豆腐 きゅうりともずくの酢の物	ごはん 味噌汁 サイコロステーキ 鳥賊の刺身 もやしのしらたきの天かま の煮物	鮭の親子ご飯 鳥賊と里芋の煮物 豚汁 メロン バンバンジー
	20	21	22	23	24	25	26	
朝			ごはん 味噌汁 ベーコンエッグ ピーマンの肉詰め 白菜のお浸し	ごはん 味噌汁 アボガドサラダ さばの煮物	ごはん 味噌汁 目玉焼き キャベツサラダ ウィンナー炒め 鮭	ごはん 味噌汁 焼鮭 とりのナスピーマンの味噌 炒め 煮豆	ごはん 味噌汁 しまホッケ 水菜のマカロニサラダ マーボー豆腐	
	昼		ごはん 味噌汁 コキール とりの照り焼き サラダ	ごはん 味噌汁 粉拭き芋とトマトスライス 青梗菜とひき肉の中華あ んかえけ 焼きナス リンゴ	ごはん 味噌汁 ポテトサラダ 刺身 肉野菜炒め	ごはん ワカメスープ カボチャの煮物 肉野菜炒め	中華丼 味噌汁 カボチャ煮 玉子豆腐	
		夕		ごはん 味噌汁 チカフライ レタスサラダ	チャーハン 中華スープ ミックスフライ	ごはん 味噌汁 餃子 煮物 大根サラダ	ごはん 味噌汁 煮物 さんま	ごはん 味噌汁 ハンバーグサラダ マーボー春雨
	27	28	29	30	31			
朝			ごはん 味噌汁 秋刀魚 ヨーグルトみかん 煮物	ごはん 味噌汁 煮物 サイコロステーキ トウモロコシ炒め	ごはん 味噌汁 ホッケ 昆布 蒟の煮物 とうきびの炒め	ごはん 味噌汁 ウィンナー炒め スクランブルエッグ 鮭		
	昼		ごはん スープ 鳥から揚げ ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 天ぷら チーズモロコシ炒	そうめん汁 いなり きんぴらごぼう ナスの味噌炒め	ごはん 味噌汁 カボチャの煮物 ヒレカツ キャベツのサラダ		
		夕		ごはん 味噌汁 煮物 鯖 サラダ	ごはん 味噌汁 カボチャの煮物 フライ キャベツの千切り ほうれん草のお浸し	ごはん 味噌汁 鯖 大根サラダ 冷奴	ご飯 味噌汁 カレー 生姜焼き 大根のツナサラダ	
	家族会メニュー 稲荷寿司 おにぎり フランクフルト ホッケ サラダ 漬物	ごはん お吸物 韓国風春巻 つくねだんご マカロニサラダ						