

グループホームアウル登別館 7月 山ユニット 献立表

	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
朝				ご飯 コンソメスープ 海老シュウマイ 煮豆 胡麻昆布 玉子焼き 切り干し大根	ご飯 みそ汁 焼き鮭 胡瓜カニカマゴマ和 え マーボ春雨 長芋ポン酢和え	ご飯 スープ ウインナー 玉子焼 き コロッケ イモサ ラダ	ご飯 みそ汁 玉子焼き ほうれん草と人参な め茸和え ソーセー ジ 鯖缶 フルー
昼				ご飯 みそ汁 チキンカツ サラダ 水菜とサンマの和え 物 もずく酢 メロン	ご飯 みそ汁 ハンバーグ あんかけ野菜 さんまえのき和え 果物 漬物	ご飯 スープ サンマ煮付 カボチャの豚肉巻き ほうれん草と切り干し のゴマ和え	ご飯 みそ汁 野菜炒め サンマの味噌はさみ 揚げ 鶏焼き じゃ がいも炒め 果物
夕				ご飯 みそ汁 ホッケ焼き 卵の花 玉子豆腐 鶏肉小松菜卵とじ	ご飯 みそ汁 イカフライ サラダ フルーツ	八穀米 みそ汁 焼きサンマ マカロニサラダ 煮豆 漬物	親子丼 みそ汁 ささぎのゴマ和え マカロニサラダ
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯 みそ汁 えのきとベーコン炒 め 煮豆 漬物 梅 干	ご飯 みそ汁 ベーコンエッグ ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 焼きホッケ マーボ春雨 マカロニサラダ	ご飯 みそ汁 ソーセージいため 焼き鯖 キャベツ竹 輪サラダ スクラン ブルエッグ	ご飯 みそ汁 ホッケみりん焼き ウインナー 野菜炒め	ご飯 フキの煮物 みそ汁 玉子焼き	ご飯 みそ汁 ほうれん草おひたし 焼き鮭 サラダ ハムいため
昼	ご飯 わかめスープ 鶏から揚げ クリームコロッケ ほうれん草お浸し 果物	ご飯 わかめスープ もやしときゅうりサ ラダ 豚肉しゃぶしゃぶ ラーメンの胡麻ドレ ッシングかけ	ご飯 みそ汁 ピーマンの肉詰め おでん マグロサーモンオクラ の和え物	冷汁 みそ汁 フルーチェ 冷麦そ ぼろ エビフライあん かけ	ご飯 シチュー チキンカツ ぎょうざ 野菜サラダ 果物	他人丼 冷やしサラ ダ コンソメスープ 冷麦 カボチャの煮 物 生姜昆布 すい か	混ぜご飯 ワカメス ープ 焼きそば トマトサラダ スイカ
夕	ご飯 みそ汁 焼き鮭 漬物 サラダ	海鮮丼 みそ汁 焼肉 白菜の漬物 トウモロコシ	ご飯 みそ汁 焼き鮭 しょうが焼き キャベツ添え 茄子の油いため	ご飯 みそ汁 白菜の卵とじ 鶏肉イモのカーリク 炒め 酢の物	牛丼 みそ汁 とろてん たくあん	ご飯 みそ汁 カレイ煮付 長芋 焼肉	ご飯 みそ汁 焼き鯖 肉みそキャ ベツ マーボ春雨
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯 みそ汁 ブロッコリハムバジル 焼き 豆腐野菜の煮 物	ご飯 みそ汁 玉子焼き シソ昆布 ポロニアソーセージ レタスサラダ	ご飯 目玉焼き ウインナー トマト ブロッコリ	ご飯 みそ汁 胡瓜の酢の物 焼肉 焼き鯖	ご飯 みそ汁 みぞれハンバーグ 桃 ベジタブルミク ス	ご飯 みそ汁 から揚げ 佃煮 ポテトサラダ 梅干	ご飯 みそ汁 マカロニサラダ 肉じゃが フキの煮物
昼	ご飯 みそ汁 春雨サラダ 肉のたれ和え 水菜の大根おろし和 え 鯖竜田揚げ 果	ご飯 中華スープ ほうれん草煮びたし 焼きそば しょうが焼 き	ご飯 みそ汁 焼きホッケ 肉じゃが 春雨もやし中華サラ ダ	ナポリタン スープ おろしサラダ ハンバーグ 漬物	カレーライス わかめスープ パイナップル 竹輪キャベツサラダ	ご飯 わかめスープ 鶏肉卵とじ ひじき マカロニサラダ	ご飯 みそ汁 野菜炒め 漬物 鶏肉のおろし 和え 茄子の味噌炒 め
夕	五目御飯 みそ汁 から揚げ マーボ豆 腐 フキと高野豆腐 煮物 ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 鯖 茄子のひき肉はさみ 揚げ素麺 八宝菜	漬マグロサーモン丼 白菜スープ クリームコロッケ 揚げ餃子 水菜サラ ダ	ご飯 みそ汁 あんかけから揚げ たくあん ふき煮物 春菊人参サラダ	豆ごはん みそ汁 コロッケ 漬物 おでん 春菊ゴマ和 え	ご飯 ブロッコリーの スープ 大根とイカの煮物 鶏のコーラ煮 野菜サラダ 果物	混ぜご飯 シチュー キュウリモずく
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯 みそ汁 オムレツ キャベツシーチキン サラダ 煮豆 トマトポテトサラダ	ご飯 みそ汁 鶏ハンバーグ ハムサラダ キャベツ ニラ焼き 漬物 鯖の水煮	ご飯 みそ汁 赤ウインナー 目玉焼き ブロッコリ南瓜サラダ	ご飯 みそ汁 玉子焼き ポテトサラダ 人参大根金平 きゅうり酢の物	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ 小松菜しめじ炒め物 魚肉ハンバーグ 塩昆布	ご飯 団子スープ 玉子焼き やきほっ け 竹の子煮物 漬物	ご飯 みそ汁 焼き鯖 マーボ春雨 水菜サラダ
昼	ご飯 鶏スープ にしん開焼き 数の子 胡瓜の酢の物	おにぎり 天ぷら フルーツヨーグルト 漬物	ご飯 みそ汁 マーボ豆腐 茄子豚肉味噌炒め ほうれん草ゴマ和え 漬物	マーボ丼 塩ラーメン 餃子 春巻 じゃがいもチーズ焼 き フルーツヨーグ	ご飯 みそ汁 しょうが焼き マカロニサラダ エビのケチャップ炒 め	冷やしラーメン スープ 茄子ピーマン揚げ浸 し オクラ和え物 牛乳寒天	寿司 素麺 から揚げ 野菜ス ティック トマトチー ズ バジルソース和え サクランボ スイカ
夕	ご飯 みそ汁 鯖味噌ずけ サツマイモの天ぷら ラーメンサラダ 餃子のチーズ揚げ	ご飯 みそ汁 焼き鮭 回鍋肉 長芋サラダ 漬物	ご飯 コンソメスープ ジンギスカン 玉子豆腐 長芋の酢の物	ご飯 おでん わかめきゅうり酢の 物 サンマ焼き	ご飯 みそ汁 鯖味噌ずけ サツマイモの天ぷら ラーメンサラダ 餃子のチーズ揚げ	うな丼 しじみスープ ほうれん草おひたし 漬物 マンゴープリン	稲荷寿司 おろし山菜素麺 サラダ ぶどう
	26	27	28	29	30	31	
朝	ご飯 みそ汁 イカハンバーグ ウインナー白菜炒め 煮豆	わかめご飯 みそ汁 かに玉 漬物 ウインナー・ネギ炒め	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ 水菜と蒲焼和え 麻婆豆腐 煮豆 漬物	ご飯 みそ汁 焼き鯖 水菜サラダ 豚肉大根煮物	ご飯 みそ汁 ひじき煎り煮 大根金平 キャベツ漬物	ご飯 みそ汁 照り焼きハンバーグ もやしポン酢和え さんま	
昼	ご飯 みそ汁 鯖 ほうれん草の卵とじ 野菜あんかけ炒め スイカ	ご飯 コンソメスープ 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ フキの煮物 オレンジ	ご飯 スープ 鯖のあんかけ 肉団子 ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 キノコあんかけハン バーグ ツナポテトサ ラダ 茄子ピーマンポ ン酢和え	ミニおにぎり スープ そば巻き 鮭ホイル焼き お刺身 煮豆	カレー スープ サラダ たくあん 胡瓜の酢の物	
夕	ご飯 スープ ピーフシチュー ポテトサラダ 白菜の漬物	チャーハン お吸物 フキ白滝煮物 きゅうりもずく酢の物	かつ丼 みそ汁 いんげんキノコゴマ 和え 漬物	ご飯 みそ汁 カスベ煮付 鶏肉大根煮物 とろてん	五穀米 餃子スープ 豚肉ニラあんかけ ポテトサラダ	ごはん みそ汁 酢豚 マカロニサラダ きゅうり漬物 とうき び	