

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
朝							ご飯・味噌汁 牛肉玉ねぎ炒め 大根おろしのなめたけ和え べったら漬け いんげんの胡麻和え
昼							ご飯・味噌汁 イカフライ ポテトサラダ きゅうりワカメ酢の物
夕							ご飯・味噌汁 素麺 鶏肉もやしテンメンジャン 和え・ほうれん草の胡麻和え イワシの味噌煮
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ご飯・味噌汁 茄子のボン酢煮 大根人参鶏肉煮物 厚切りハム マッシュポテト	フレンチトースト ミニおにぎり お吸い物 ウインナー・エビマヨ 野菜サラダ	ご飯・味噌汁 焼きホッケ ニシン漬け 白花豆 ほうれん草もやしナムル	たらこご飯・かきたま味噌汁 マグロ山掛け 大根味噌煮 トマト砂糖漬け 冷しゃぶ・煮卵	玉子サンドイッチ 野菜スープ ジャーマンポテトベーコン ピーマン炒め フルーチェ	ご飯・味噌汁 かに玉風あんかけ あさりとはんぺん煮 蒸し人参 きゅうりトマト和え	ご飯・味噌汁 ベーコン玉ねぎ炒め物 しめじツナバター炒め しそ昆布 野沢菜漬物
昼	チャーハン・味噌汁 マカロニサラダ 玉ねぎハムマリネ ジンギスカン ムール貝焼き	ご飯・味噌汁 カレーのから揚げ スパゲティサラダ 茄子ピーマンみそ炒め たくあん・キムチ	ご飯・ポトフ おろしハンバーグ 小松菜ツナパスタ 塩昆布 野菜サラダ	ご飯・味噌汁 焼き鮭 大根人参煮物 ほうれん草胡麻和え 水菜トマトハムサラダ	ご飯・味噌汁 エビフライ・レタスマイトマト パプリカハムのマリネ ポテトサラダ みかんヨーグルト	ちらし寿司 つくね 高野豆腐含め煮 お吸い物	稲荷 山菜風かけうどん エビさつま芋天ぷら 春雨野菜サラダ
夕	豚肉茄子冷やしラーメン クラムチャウダー しらす干しえび混ぜご飯 イカきゅうりキャベツサラダ	ご飯・味噌汁 タケノコ鶏肉味噌煮 中華春雨サラダ 塩サバ焼	ご飯・味噌汁 豚肉ピーマンみそ炒め 野菜の浅漬け さつま芋玉子醤油煮 バナナ	ご飯・コーンスープ 豚肉生姜焼き ラーメンサラダ 冷やしトマト	ご飯・味噌汁 フキ揚の炒め物 さつま芋もサラダ	キーマカレー 野菜スープ スパゲティサラダ らっきょ	ご飯・野菜スープ 焼き鮭 豚肉ブロックりあんかけ とろてん
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯・味噌汁 大根煮物 玉子焼き サバの塩焼き 煮豆・べったら漬け	ご飯・味噌汁 鶏肉の照り焼き 玉子焼き・レタス 大根の煮しめ 焼き鮭	ご飯・味噌汁 ホッケ塩焼き さつま揚げごま油炒め もやし水菜ナムル 味きゅうり	ご飯・味噌汁 サバの味噌煮 白菜の漬物 ささぎ天かま炒め 玉子焼き	ご飯・味噌汁 茄子の揚げたし 照り焼きチキン ほうれん草胡麻和え 冷奴	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ 鯛のみりん漬焼 味きゅうり ポークウインナー	ご飯・味噌汁 ソーセージ 水菜きゅうりサラダ 煮豆 だし巻き卵
昼	カレーライス 野菜スープ・フルーチェ 冷しゃぶサラダ かぼちゃサラダ わかめきゅうりハム酢の物	焼きそば 焼肉・エビの塩焼き おにぎり・豚汁 (バーベキュー)	ご飯・わかめスープ イワシのさっぱり煮 ラムしゃぶサラダ ほうれん草の卵とじ	中華丼 冷やししたぬきうどん さつま芋の煮物 きゅうり漬物	チャーハン ラーメンサラダ 中華スープ 餃子 フルーツ(パイ)	ドライカレー 野菜スープ タラのから揚げ 冷しゃぶサラダ カルピスゼリー	ご飯 ぶっかけうどん汁 中華炒め 杏仁豆腐パインフルーツ
夕	ご飯・きゅうり玉子スープ きのこじゃが芋ニンニクソテー・カスベの煮つけ 茄子ピーマン炒め ネギ塩しらす奴	素麺 かき揚げ天ぷら きゅうりの漬物 オレンジゼリー	ご飯・鳥団子汁 白菜ほうれん草和え物 麻婆春雨 ハムキャベツサラダ	ご飯・味噌汁 とんかつ 心太 野菜サラダ	ご飯・味噌汁 カレーの煮つけ にら玉 ほうれん草お浸し	ご飯・コーンスープ メンチカツ アスパラしらす豆腐サラダ 柴漬け	ご飯・味噌汁 さんまの塩焼き ほうれん草の胡麻和え 湯豆腐・サクランボ 野菜サラダ
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ご飯・野菜スープ 鶏肉の照り焼き レタスマイトサラダ スクランブルエッグ	フレンチトースト 焼き鮭・コーンスープ タラのソテー ポテトサラダ	ご飯・味噌汁 ベーコン玉ねぎ炒め物 さつま揚げごま油炒め モズク酢	ご飯・味噌汁 玉子焼き 野菜サラダ 白菜のあんかけ 高野豆腐の煮物	鮭ご飯・味噌汁 ハンバーグ・ブロックりい んげん人参ポイル・梅干し 茄子さつま揚げみそ炒め ゆで卵	ご飯・味噌汁 豚肉小松菜シャンタン炒め ポークラン チキンミート チキンレタスサラダ	ご飯・味噌汁 サバの煮つけ 蒸し茄子田楽 ポテトサラダ 玉子焼き
昼	ご飯・味噌汁 茄子肉みそソーメン 焼きサバ わかめきゅうり酢の物	たらこご飯 さっぱりソーメン いんげん豚肉みそ炒め 人参ピーマン酢漬け	ご飯・うどん タラのあんかけ 玉子サラダ 豚肉大根煮物	おにぎり・ソーメン 豚肉みそ炒め ごぼう天かま煮物	すき焼き丼・こうのスープ 揚げ出し豆腐 もやし水菜サラダ メロン	ソーメン・うな井 天ぷら(かぼちゃ・なす・ ピーマン) 野菜サラダ チーズヨーグルト	(家族会) 焼きそば・フランクフルト から揚げ・稲荷 チョコバナナ チーズヨーグルト
夕	おにぎり稲荷 吸い物 そののから揚げ 水菜トマトサラダ スイカ	ご飯・味噌汁 揚げ出し豆腐 イカ野菜油いため 梅入りとろろ	ご飯・シチュー 鶏マヨ 大根煮物 マカロニサラダ	キーマカレー 味噌汁 中華あんかけ 野菜炒め	梅しご飯・味噌汁 きんぴらごぼう スイカ 焼き鮭 あんかけ豆腐	ご飯・味噌汁 塩ネギ奴 ハンバーグ ベーコンじゃが芋マヨ和え	太巻き・稲荷 味噌汁 焼きそば 羊もち・白菜の漬物
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ご飯・味噌汁 肉じゃが 焼きホッケ 玉子焼き	ご飯・味噌汁 ベーコン玉ねぎ炒め物 しめじツナバターソテー 柴漬け・焼きます	ご飯・味噌汁 風呂吹き大根 春雨サラダ 鶏店のタルタルソースがけ 肉じゃが・生春巻きかにか ま巻	ご飯・味噌汁 焼きホッケ・玉子焼き 水菜きゅうりサラダ 白菜漬物	ご飯・味噌汁 天かま大根煮物 玉子焼き 焼きタラ	ご飯・味噌汁 玉子焼き 赤魚焼・海苔 バナナ	ご飯・味噌汁 焼きホッケ さつま揚げ醤油炒め 白菜漬物
昼	ご飯・味噌汁 鶏肉手羽元照り焼き レタスポテトサラダ きゅうりワカメ酢の物	カレーライス 野菜スープ 春雨ハム玉子サラダ スイカ	ご飯・素麺 玉ねぎのオイスター炒め ピーマンの煮つけ ねぎ塩奴	中華丼 冷やうどん かぼちゃサラダ バナナヨーグルト	ご飯・野菜スープ おろしハンバーグ ミートソースパスタ チキンサラダ 枝豆	肉うどん・ミニおにぎり なす豚肉みそ炒め ほうれん草胡麻和え きゅうり漬物 胡麻昆布	のり弁当(ホットモット) 大根水菜トマトサラダ シイタケネギスープ
夕	海鮮丼 吸い物 刺身(サーモン・マグロ) さんまの煮つけ	ご飯・味噌汁 餃子・サラスパ ピーマン鶏肉ケチャップ炒め 玉とじ	豆ごはん・野菜スープ 豚こま肉から揚げ 野菜サラダ きゅうりもやしナムル	焼き鮭ちらし・味噌汁 冷やし茄子 煮しめ トマトハニーサラダ	ご飯・味噌汁 手羽先揚げ・から揚げ しりしりしらす揚げ もやしペペロンチーノ はちみつきゅうりレモン煮	ご飯・味噌汁 焼きサバ・にら玉 ポテトサラダ 茄子の素揚げ	ご飯・味噌汁 イカの酢味噌和え 大根豚バラ炒め物 焼き鮭
	30	31					
朝	ご飯・味噌汁 厚焼き玉子・ベーコン 胡麻昆布 野沢菜カブきゅうり漬物	ご飯・味噌汁 鶏肉大根煮物 白菜胡麻和え 玉子焼き 焼き鮭					
昼	ご飯・野菜スープ 豚肉生姜焼き ブロックミニトマトレタス 添え・スイカ	ご飯・温麺 ジンギスカン 野菜炒め トマトサラダ					
夕	ご飯・味噌汁 ミックスフライ ほうれん草の胡麻和え マカロニサラダ	二色丼 クリーム海鮮スープ ホッケ塩焼き トマトサラダ いんげんの煮物					