

グループホームアウル登別館 7月 海ユニット 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 かぼちゃ煮付け うの花あえ さばみりん漬け
昼							ご飯・味噌汁 チキントマトクリーム煮 ポテトサラダ いんげん胡麻あえ
夕							五目ご飯・味噌汁 なす・ささぎ・しいたけの天 ぷら にしん漬け
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ご飯・味噌汁 おいらん焼き魚 筑前煮 ポテトサラダ ニンジンきんぴら	ご飯 春雨スープ 赤魚焼き 玉ねぎの卵とじ 大根の田楽	ごはん 野菜スープ サバ ほうれん草のおひたし 鶏肉のチーズ焼き	ごはん みそ汁 筑前煮 スクランブルエッグ	サンドイッチ わかめスープ 大根サラダ 照焼チキン	ごはん エノキ汁 麻婆豆腐 水菜サラダ 肉野菜炒め 漬物	ごはん みそ汁 鮭 天カマともやしの煮物 ウィンナー炒め
昼	ご飯 餃子スープ 鶏のから揚げ マカロニサラダ 切干煮 漬物	たらこご飯 人参ときゅうりの甘酢 トマトのハニー漬け お吸い物	ご飯 みそ汁 鮭 ヨーグルト 煮物	ごはん カレースープ サラダ イカ、白身フライ 茄子みそ炒め	ご飯 みそ汁 宗八 煮物 白菜のお浸し	ひじき煮 みそ汁 高野豆腐のつみれ煮 レタス炒め 冷ややっこ ごはん	天井 みそ汁 春雨サラダ
夕	ご飯・味噌汁 いか刺身大根きゅうりつま 付ミートスパゲッティ トマトたまねぎドレッシング	かつ丼・味噌汁 マグロ・サーモン刺身 パイナップル	肉のパプリカ炒め 餡かけ豆腐 卵とじ ごはん みそ汁	鶏肉のピカタ トマトのハニーサラダ 茄子田楽 コーンスープ	ご飯 キーマカレー カレイのムニエル スパサラ	ごはん 茄子の上げびたし 南瓜煮付 漬物 みそ汁 ジンギスカン	チャーハン みそ汁 カレイ煮付 冷やしラーメン
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯 みそ汁 漬物 玉子サラダ 豚肉といんげんのソテー	コーンスープ サンドイッチ サラダ ウィンナー卵炒め	ごはん みそ汁 サバ 南瓜煮付 漬物 麻婆春 雨	ごはん みそ汁 きゅうりの酢の物 小松菜煮びたし さんまの煮付	ご飯 みそ汁 サバ 大根とひき肉そぼろ ツナサラダ	ごはん みそ汁 タイのみりん漬け ミートボール きゅうりの酢の物	ごはん みそ汁 サバ ウィンナー炒め 白菜のお浸し
昼	ごはん カレー サラダ ササミチーズカツ 大根煮	ごはん 豚汁 焼肉	鮭ご飯 みそ汁 赤魚の粕漬 イカ酢味噌 和 豚肉と大根炒め	キノコチャーハン そうめ ん トマトのハニーサラダ 牛肉ときゅうりのみそ炒め	おにぎり 野菜 焼き鳥 スープ 漬物 ラーメンサラダ	エビピラフ コロッケ わかめスープ マカロニサラダ	ご飯 みつそいる カレイにの煮付 ほうれん草の胡麻和え 煮物
夕	ごはん みそ汁 カスベ煮付 ほうれん草の胡麻和え 煮物	ざるそば 野菜かき揚げ おにぎり ピーマン天ぷら	すまし汁 サラダうどん ミルフィーユカツ 白菜のお浸し	三色丼 みそ汁 ほうれん草の胡麻和え	ごはん みそ汁 サイコロステーキ 大根サラダ ジャーマンポテト	ごはん みそ汁 かぼちゃサラダ 生姜焼き きゅうりの漬物	ごはん みそ汁 すき焼煮 いかの酢味噌和え 白菜 のおひたし
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ごはん みそ汁 さんまの煮付 野菜サラダ 照焼チキン	ごはん みそ汁 たくあん 赤魚 茄子と肉のみそ炒め	ごはん 中華スープ 麻婆春雨 ほっけ 煮豆	ごはん みそ汁 漬物 サバ 麻婆茄子	ごはん みそ汁 さんま 煮豆 卵豆腐 ニラ玉ベーコン炒め	ごはん みそ汁 焼肉 サラダ 漬物	ごはん みそ汁 サバ 漬物 芋サラダ 卵焼き チンゲン菜のお浸し
昼	五目御飯 冷や麦 なす ササギ天ぷら さくらんぼ	山芋かけご飯 肉とそうめん汁 餃子 レタスキゅうりサラダ	ごはん みそ汁 カレイの煮付 キャベツサラダ フライドポテト	ごはん トン汁 冷しゃぶ もずく ホイコーロー	そうめん ウィンナー炒め ツナサラダ ミートボール きゅうりの酢の物	チャーハン スープ 肉野菜炒め 漬物	夏の家族会メニュー
夕	豆ごはん みそ汁 から揚げ レタスサラダ 漬物 煮豆	ごはん みそ汁 ジャガイモのはさみ焼 ほうれん草の胡麻和え つけもの	ごはん シチュー みそマヨチキン サラダ ささぎといんげん炒め	シチュー ごはん ハムサラダ 冷ややっこ 鶏肉の煮物	ごはん 大根人参サラダ かき玉スープ ハンバーグ 冷ややっこ	ごはん スープ チーズカツ 白菜のお浸し ジャーマンポテト	ごはん みそ汁 カスベ煮付 生姜焼き ほうれん草の胡麻和え
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ごはん みそ汁 肉じゃが うどんわかめスープ 筑前煮 スイカ	ご飯 みそ汁 鮭 煮豆 白菜のお浸し ハンバーグ	ごはん みそ汁 水菜とツナマヨサラダ スクランブルエッグ 煮豆	ごはん みそ汁 煮豆 塩マス ハンバーグ	ごはん みそ汁 鶏肉煮 白菜お浸し 厚焼き玉子	ご飯 みそ汁 ひややっこ サバ 漬物	ごはん みそ汁 鮭 茄子の煮びたし たくあん 煮豆
昼	ハンバーグ 卵焼き レタスサラダ 鶏肉の煮物	ごはん スープ ヒレカツ 春雨サラダ ポテトのたらこ和え	炊き込みご飯 そうめん 天ぷら盛り合わせ イモと天カマの煮物 チキンサラダ	ごはん シチュー ほうれん草の胡麻和え 餡かけ豆腐	オムライス きのこうどん きゅうりの酢の物 ヨーグルト	ごはん みそ汁 サラダ もやし炒め ポークソテー	海苔弁当 みそ汁
夕	しゃげごはん みそ汁 野菜炒め サバ 煮豆	ごはん シチュー ほっけ たらこ ラーメンサラダ	ごはん キノコ汁 豚から揚げ	ご飯 みそ汁 トマトのハニーサラダ ほっけ もやしのナムル	じゃがいもを重ね焼き 冷奴 みそ汁 ごはん トマトのハニーサラダ ほうれん草の胡麻和え	ごはん みそ汁 豚肉炒め 大根の煮物 ツナサラダ	ご飯 みそ汁 煮物 ミックスフライ
	30	31					
朝	ごはん みそ汁 麻婆茄子 天カマの煮物 つけもの 煮豆	ごはん みそ汁 筑前煮 煮豆 ニラ玉 白菜の胡麻和え					
昼	混ぜご飯 冷やしうどん 卵焼き キャベツ炒め 煮豆	カルボナーラ おにぎり サラダ スープ					
夕	カレーライス わかめスー プ ツナサラダ エビフライ	ごはん カレースープ 餃子 春雨サラダ 肉炒めもの					