

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	5	6	7
朝	ご飯・味噌汁 さんまの醤油に煮 ニラ玉焼き チキンナゲット レタスキゅうりサラダ	ご飯・シャンタンスープ 焼きホッケ 焼き豚 もずく酢 チンゲン菜のおひたし	ご飯・野菜スープ サバ塩焼き いんげんと天カマの炒め 物 黒豆 白菜の漬物	ご飯・味噌汁 さつま揚げ きゅうりとコーンのサラダ 炒り卵 たくあん	ご飯・味噌汁 さばの麴焼き 野菜サラダ ソーセージケチャップ炒め ナスの漬物	ご飯・味噌汁 すき焼き キャベツ漬物 黒豆 メロン	ご飯・味噌汁 さつま揚げごま油炒め エリンギとニラのマヨポン 炒め 玉子豆腐
昼	ご飯・味噌汁 エビフライ・メンチカツ レタスじゃこサラダ 大根と天カマの煮物 カツオたくあん	ご飯・中華スープ チンジャオロース ラーメンサラダ たこ焼き しそ昆布	シチュー ミックスサラダ みかん・りんご ヨーグルト	ご飯・冷やしおろしうどん 回鍋肉 カボチャサラダ ところてん	カレー トンカツ トマトサラダ 卵スープ	ご飯・味噌汁 さんまの梅生姜煮 とうきび もやしきゅうりカニカマ酢 の物 大根の煮物	ご飯・味噌汁 レタスキゅうりカニカマサ ラダ 肉野菜炒め 餃子 切り干し大根
夕	ご飯・味噌汁 豚にんにく醤油焼き きゅうりとコーンのサラダ もずく冷やっこ	ご飯・味噌汁 サバ西京焼き 野菜サラダ もやしのナムル たくあん梅和え	豚丼・味噌汁 豆腐サラダ もやしの中華和え ほうれん草の胡麻和え 煮豆	出前 そば お寿司 天ぷら アボガドサラダ	ご飯・味噌汁 カレーコロッケ カニカマキャベツサラダ ほうれん草と春菊の胡麻 和え	ご飯・味噌汁 カレイの煮つけ キノコとハムドレッシング 炒め さつま芋炒め煮	お粥・味噌汁 生姜昆布 サンマかば焼き 冷やっこ 大根と鶏の煮物 桃
8	9	10	11	12	13	14	
朝	ご飯・味噌汁 肉じゃが 煮豆 野沢菜 バナナ	ご飯・味噌汁 豆腐とさつま揚げ煮 もずくきゅうりトマト酢 鮭フレーク たくあん	ご飯・味噌汁 サバの味噌煮 ハムエッグ 餃子 水菜きゅうりツナサラダ	ご飯・鶏ネギスープ キャベツとちくわの卵とじ ホッケのみりん焼き プラム	ご飯・コーンスープ 目玉焼き ベビーリーフと芋のサラダ 赤ウインナー	ご飯・味噌汁 照り焼きハンバーグ ツナとほうれん草バター醬 油炒め 白ジャコ佃煮	ご飯・味噌汁 ホッケの塩焼き 煮豆 白菜漬け
昼	ご飯・ワカメスープ ハンバーグ 目玉焼き ブロッコリーとじゃがいも のソテー フルーツヨーグルト	ちらし寿司 お吸い物 豆サラダ 唐揚げ 茶碗蒸し	かつ丼・ワカメスープ ほうれん草の胡麻和え フキとタケノコの味噌炒め	ご飯・すり身汁 春雨中華サラダ カボチャの煮物 肉野菜炒め	ご飯・味噌汁 麻婆豆腐 シュウマイ 野菜サラダ	ご飯・つみれ汁 から揚げ マカロニサラダ ベビーリーフ キャベツとあさりの生姜煮	ご飯・味噌汁 白身フライ・イカリング 大根と鶏の煮物 春雨サラダ ヨーグルト
夕	ご飯・味噌汁 白菜のおひたし 大根と鶏とあげ玉子の煮 物 ホッケの塩焼き きゅうり漬物	ご飯・味噌汁 タラのムニエル 中華風胡麻和え フキとタケノコとさつま揚げ の煮物	ご飯・味噌汁 カニグラタン カボチャサラダ もやしの肉巻き	ご飯・味噌汁 にんにく焼きナス 鮭のムニエル コールスローサラダ	ご飯・味噌汁 イカ大根の煮物 赤魚の粕漬 もずく リンゴ	ご飯・味噌汁 とりつくね 野菜サラダ ベーコンとニラのさっぱり 炒め ブドウ	ご飯・もやしスープ 肉豆腐 じゃがいもの胡麻和え ナス南蛮漬け
15	16	17	18	19	20	21	
朝	ご飯・味噌汁 さんま蒲焼水菜和え エリンギニラマヨポン炒め 味キュウリ ところてん	ご飯・味噌汁 焼き鮭 麻婆春雨 マヨネーズサラダ フルーツポンチ	ご飯・味噌汁 赤魚粕漬 玉子焼き 昆布佃煮 カボチャの煮物 たくわん	ご飯・味噌汁 ツナのみぞれ煮 ツナとコーンサラダ オレンジ たくわん	ご飯・味噌汁 シュウマイ サンマかば焼き水菜和え 野沢菜漬 煮豆	ご飯・味噌汁 目玉焼き 焼き鮭 みかん きゅうりの漬物	ご飯・味噌汁 ホッケ塩焼き スクランブルエッグ ハムたまねぎホットサラダ ブロッコリー
昼	ご飯・味噌汁 切り干し大根 冷やし中華 餃子	ご飯 チンゲン菜とあさりのスー プ メンチカツ・イカフライ 黒豆 野菜サラダ	冷やしソーメン 野菜かき揚げ いなり寿司 いんげんと白くらげナムル	ご飯・餃子スープ 回鍋肉 肉じゃが もずく酢きゅうり	カレーライス 野菜スープ エビフライ・レタス リンゴ入りフルーチェ	ご飯・中華スープ チンジャオロース 高野豆腐と白菜の煮物 もやしキュウリハムの酢の 物	ご飯・すり身汁 サーモン刺身 豚肉人参甘辛煮 インゲンの胡麻和え
夕	ご飯・味噌汁 ぶりの甘酢あん ほうれん草の胡麻和え キュウリとカニカマのから し和え	ご飯・豚汁 カツオ・えび刺身 麻婆茄子 もずく酢	ご飯・味噌汁 豚ごぼう炒め きのこほうれん草おひた し もやしときゅうりの酢の物	ご飯・味噌汁 ぶり大根 白菜のおひたし ところてん キュウイ	ご飯・味噌汁 肉野菜炒め 野菜サラダ 明太子スパゲティ	ご飯・ワカメスープ 麻婆豆腐 茄子の麵つゆ漬け きのこサラダ	ご飯・味噌汁 なすのフジッコ和え いか大根 もやしときゅうりのナムル
22	23	24	25	26	27	28	
朝	ご飯・味噌汁 ホッケ煮付け あさりとキャベツ炒め ところてん	ご飯・味噌汁 大根とすり身の煮物 スクランブルエッグ ウインナー 子持ち昆布	ご飯・味噌汁 しいたけとエノキバター炒 め テリヤキミートボール ごぼうサラダ	ご飯・味噌汁 さんまのおろしねぎ和え きゅうりとツナのサラダ トマト甘酢漬	ご飯・味噌汁 天カマと野菜の煮物 ウインナー カボチャと卵のサラダ かぶときゅうりの漬物	ご飯・味噌汁 肉じゃが 玉子焼き レタスとごぼうサラダ たくあんのかつお節和え 生姜の佃煮	ご飯・味噌汁 ホッケの麴漬焼き 味茄子 しいたけとシメジバター炒 め
昼	ご飯・味噌汁 チカとイカフライ レタス きゅうり酢の物 麻婆春雨	ご飯・コーンスープ チキン照り焼き 白身魚フライ レタス もやしのナムル	ご飯・味噌汁 牛ブルコギ焼き もやしとほうれん草おひた し トマト 子持ち昆布	ご飯・すり身汁 鶏と野菜のオイスターソー ス炒め 大根の梅肉和え キャベツゴマ昆布和え	ご飯・餃子スープ 酢どり ごぼうフキ鶏肉の煮物 春菊の胡麻和え フルーツオレンジ	混ぜご飯 冷やむぎ ウインナーアスパラの炒 め物 フライドポテト ブロッコリー	ご飯・味噌汁 エビ・イカフライ トマトとレタスのサラダ きゅうりとカニカマのもずく 和え
夕	ご飯・シャンタンスープ 豚肉ともやしの香味炒め ほうれん草胡麻和え マカロニサラダ	ご飯・味噌汁 豚キムチ炒め ポテトサラダ マゴロ酢味噌和え	ひじきの混ぜご飯・味噌汁 ニンニク味噌のせ冷やっこ 大根と手羽先の煮物 スイカ	ご飯・味噌汁 キャベツ肉みそ炒め カブとすり身の煮物 ポテトサラダ	ご飯・豚汁 カレイの煮つけ めかぶきゅうり和え さつま芋のサラダ リンゴのヨーグルト和え	ご飯・つみれ汁 さんまの塩焼き ニンジンと白菜のおひたし きゅうりの漬物	ご飯・味噌汁 カスベから揚げ 茄子ひき肉炒め たくあんの梅和え
29	30	31					
朝	ご飯・味噌汁 焼き鮭 かまぼこの煮物 煮豆 白菜漬け	ご飯・味噌汁 サバ塩焼き ハムエッグ 野菜サラダ	ご飯・味噌汁 キャベツとベーコン炒め 玉子焼き 野沢菜漬 キュウイ				
昼	<家族会> 亀田公園にてジギスカン	ご飯・味噌汁 タラのムニエル キャベツときゅうり添え カボチャの煮物 麻婆春雨	ご飯・ワカメスープ ミニ冷やし中華 おろしステーキ キャベツサラダ なすの味噌炒め				
夕	梅がゆ・味噌汁 八宝菜 ねぎとウインナー和え たくあんのキャベツごま油 和え	ご飯・味噌汁 大根と天ぷらの煮物 ホッケの塩焼き 野菜サラダ	ご飯・味噌汁 から揚げ 野菜サラダ 玉子豆腐				

朝						
昼						
夕						