

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 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 朝 | ご飯 味噌汁 鮭 卵豆腐 煮物 | ごはん 味噌汁 いり卵 煮物 ミニハンバーグ | ご飯 味噌汁 煮物 キャベツの中華炒め 胡瓜の白和え | ご飯 スープ 煮豆 麻婆豆腐 鯖 ほうれん草のおひたし | 雑炊 味噌汁 サラダ ウィンナー 卵焼き ほうれん草の和え物 | ごはん 味噌汁 パナナ 鮭 煮豆 卵焼き 春雨中華炒め ハンバーグ | ごはん スープ 麻婆豆腐 ヨーグルト サバ 煮豆 ところてん |
| | 混ぜご飯 味噌汁 白身フライ 切り干し大根 長芋サラダ | ごはん 味噌汁 イカフライ エビフライ 水菜の卵とじ | 二色丼 味噌汁 イカ大根 水菜サラダ | ごはん スープ ハンバー グ 南瓜サラダ きんぴらごぼ う | 豆ごはん スープ 餃子 高野豆腐 南瓜煮 おひたし | 焼きそば スープ 白菜のおひたし キャベツ昆布サラダ | お稲荷 味噌汁 サラダ 切干大根 唐揚げ |
| | ごはん 味噌汁 煮物 あげだし豆腐 サラダ 茶わん蒸し | ツナ生姜昆布ご飯 パンパンジー きゅうりの漬物 フルーツ | カレー ご飯 味噌汁 目玉焼きカレー フルーツ サラダ | ごはん 味噌汁 サバ サラダ 煮物 青梗菜のおひたし | ごはん スープ 煮込みハンバーグ サラダ グラタン | ごはん 味噌汁 照り焼きチキン バター炒め ニラの卵とじ | 味噌汁 サツマイモ天ぷら 二色丼 酢豚 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | |
| 朝 | ごはん 味噌汁 サバ ほうれん草じゃがいもソ テー シーフードミックスエビチリ 風 卵豆腐 | ごはん 味噌汁 鮭 煮豆 チキンサラダ | ごはん 味噌汁 鮭 キャベツサラダ 肉野菜炒め | ごはん 味噌汁 鮭 煮豆 サラダ | ごはん 味噌汁 ホッケ フキの煮物 白じゃこ 白菜おひたし | ごはん 味噌汁 ところて ん ベーコンエッグ ウィン ナー | ごはん 味噌汁 煮物 ウィンナー炒め サラダ |
| | ごはん 味噌汁 サバ サラダ 麻婆豆腐 | ごはん 味噌汁 南瓜煮 肉じゃが | ごはん 味噌汁 肉豆腐 ほうれん草のおひたし ポテトサラダ | ごはん 味噌汁 サラダ 煮物 もずく たくあん | ごはん 味噌汁 カツとじ 大根天カマ煮 サラダ | カレーライス わかめスー プ 白身フライ サラダ | ごはん 味噌汁 肉野菜炒め 和え物 サラダ |
| | ごはん 味噌汁 ザンギ カニの甲羅グラタン ポテトサラダハム巻き | カレーライス スープ もやしのナムル おひたし | 混ぜご飯 天ぷら 煮物 サラダ | ごはん 味噌汁 イカリン グ ところてん 肉野菜炒め | ごはん 味噌汁 じゃがい も煮 鮭 白菜のおひたし | ごはん 味噌汁 生姜焼き きゅうりの酢の物 サラダ | ごはん 胡麻豆乳鍋 うどん つけもの サラダ |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | |
| 朝 | ごはん スープ 餃子 サラダ 照り焼きチキン | ごはん 味噌汁 野菜炒 め 豚肉の煮物 南瓜 林檎 | ごはん 味噌汁 鮭 煮物 卵焼き ほうれん草の和え 物 | ごはん 味噌汁 煮物 サラダ 親子煮 | ごはん 味噌汁 サバ 冷ややっこ サラダ たくあん | ごはん スープ 麻婆豆腐 サバ もやしのナムル | ごはん 味噌汁 目玉焼き ホッケ ソーセージ 和え 物 |
| | ごはん 味噌汁 餃子 切干大根 キャベツマヨ ほうれん草のおひたし | 中華粥 味噌汁 イカリン グ 水菜サラダ 肉じゃが | 焼き飯 スープ エビマヨ 南瓜煮 | ごはん 味噌汁 鮭 サラダ ウィンナー炒め きゅうり和え物 | ごはん 味噌汁 茄子煮 エビ卵とじ 水菜サラダ | ごはん 味噌汁 漬物 梅 干 生姜焼き サラダ 煮物 | おかゆ 味噌汁 ところて ん たらの野菜あんかけ 大根オイスター炒め |
| | ごはん 味噌汁 生姜焼き 鶏肉とインゲンの煮物 大根みそ和え | 親子丼 味噌汁 低下天ぷら 煮物 サラダ | ごはん 味噌汁 カツ卵とじ まぐろサーモンアボカド和 え | ごはん エビ汁 白身フライの野菜とじ ところてん 麻婆豆腐 | ごはん 味噌汁 てんぷら 人参きんぴら 鶏肉のガーリックソテー | ごはん 林檎 シチュー イカリング 白身フライ きゅうりサラダ | ごはん 味噌汁 冷しゃぶ ラーメンサラダ きゅうりの和え物 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | |
| 朝 | ごはん スープ 麻婆豆腐 ところてん 鮭 | ごはん 味噌汁 ホッケ きゅうりの酢の物 豚肉の炒め物 | ごはん 味噌汁 いり卵 ソーセージ ウィンナー | ごはん スープ 白菜の和え物 サバ 煮 豆 | ごはん 味噌汁 銀ガレイ エビグラタン ほうれん草のおひたし | ごはん スープ ナゲット サバ もずく カニカマ和え物 | ごはん 味噌汁 目玉焼き フキの煮物 煮豆 |
| | ごはん お蕎麦 イカリング ツナサラダ 煮物 | ごはん スープ サバ 肉じゃが もやしのナムル | 梅粥 味噌汁 肉じゃが 冷ややっこ きゅうりサラ ダ | ごはん 味噌汁 肉豆腐 ニラ卵とじ ところてん | お稲荷さん そば 水菜卵とじ 南瓜煮 | 中華粥 味噌汁 煮物 麻婆茄子 白菜おひたし | 高菜ごはん 味噌汁 南瓜煮 キノコバター炒め |
| | 豆ごはん 味噌汁 サンマ マカロニサラダ 冷ややっ こ 漬物 | ごはん 味噌汁 イカリン グ 煮物 もずく | とうもろこしごはん 味噌汁 カスベ煮付 ラーメンサラダ | 赤飯 味噌汁 煮物 しめさば ポテトサラダ ホイコーロー | ごはん 味噌汁 ステーキ スカ 漬物 サラダ | 豆ごはん 味噌汁 カレイ煮つけ サラダ たくあん | ごはん 味噌汁 エビとじ ポテトサラダ |
| 29 | 30 | 31 | | | | | |
| 朝 | ごはん 味噌汁 鮭 ウィンナー ゼリー きゅうりサラダ | ごはん 味噌汁 豚すき煮 サラダ 漬物 もずく | ごはん 味噌汁 鮭 麻婆茄子 煮豆 もずく | | | | |
| | 炊き込みご飯 そうめん イカリング インゲン胡麻 和 | ごはん 味噌汁 水菜ツナマヨ和え 茄子とピーマンの味噌炒 め じゃがいも煮 | ごはん 味噌汁 サラダ フルーツ 野菜炒め | | | | |
| | ごはん 味噌汁 カレイ煮 付 サラダ 冷ややっこ | 高菜ごはん 味噌汁 さんま 大根煮 チキンステーキ | ごはん 味噌汁 鶏肉の卵とじ ポテトサラダ 大根煮物 | | | | |

| | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|
| 朝 | | | | | | |
| 昼 | | | | | | |
| 夕 | | | | | | |