

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
朝		ご飯・味噌汁 メヌキのみりん焼き えびグラタン もずく酢 ナスの漬物	ご飯・お吸い物 サバと豆腐の煮物 ほうれん草のお浸し 煮豆 きゅうりのしば漬け	ご飯・みそ汁 玉子焼き 黒豆 さんまかば焼き水菜和え 冷やっこなめ茸	ご飯・みそ汁 イワシと大根の煮物 玉子焼き もずくの梅和え	ご飯・みそ汁 サバの煮付けミツ葉添え かぼちゃサラダ もずく酢 生揚げバター醤油焼き	ご飯・みそ汁 目玉焼き 豚肉・ナス・ピーマンの味噌炒め 豆腐のなめ茸和え
昼		ご飯・温麺 チンジャオロース カボチャの煮物 もやし、きゅうりナムル 高菜	ご飯・野菜スープ チキンカツ ナスの味噌炒め カボチャサラダ レタス トマト	カレーライス コンスープ ポテトサラダ・トマト・レタス バナナ入りフルーチェ	ご飯・ミニうどん 八宝菜 いもといんげん豚肉 キャベツと塩昆布 リンゴ入りヨーグルト	五目ごはん みそ汁 イワシのソテー もずくとトマトの酢物	お好み焼き そうめん汁 レタス・トマト・ハムサラダ
夕		ご飯・味噌汁 べにじゃけ とりの酢味噌和え ほうれん草のごま和え あつやき みかん	ご飯・味噌汁 天カマ卵とじ 焼きサバ ところてん 茶花豆	ご飯・みそ汁 大根と鶏肉の煮込み 人参といんげんのきんぴら 長芋の梅和え	ご飯・みそ汁 きんぴらごぼう 肉と野菜炒め たくあん フルーツポンチ	ごはん・お吸い物 みそおでん イカとイゲンの炒め物 さつまいもの甘煮	ご飯・みそ汁 ホッケイのみりん焼き もやしと豚肉あんかけ レタスとジャコのサラダ
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ サバ(塩焼き) 紅しょうが 昆布	ご飯・味噌汁 さんまとニラの玉子とじ 冷やっこ トマトサラダ	ご飯・味噌汁 にら玉の和風あんかけ ジャガイモの煮物 豆腐サラダ	ご飯・味噌汁 照り焼きミートボール エリンギほうれん草煮びたし ポテトサラダ	梅ひじきご飯・すり身汁 シーフード春雨 胡麻風味ポテトサラダ たくあん オレンジ	ご飯・味噌汁 玉ねぎとミートボール炒め もずくとカニカマ まめ つけもの	ご飯・味噌汁 塩鯖 うずら豆 かぼちゃ煮 ミックスフルー
昼	カレーライス豚肉のせ 団子汁 白菜の漬物 ぶどう みかん	マグロ丼・餃子スープ 大根田楽 冷豚しゃぶ	三色丼・温麺 マカロニサラダ 天ぷら盛り合わせ ほうれん草の胡麻和え	ご飯・つみれ汁 とり手羽先大根 ジャーマンポテト もやし・きゅうり・ささみの 酢の物	炊き込みご飯・冷やしため き 肉豆腐 なすのポン酢和え たらこの昆布和え	ご飯・野菜スープ 比例代表・レタス・トマトブ ロッコリー 切り干し大根 ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁 ホッケムニエル きんぴらごぼう レタス・トマトサラダハム
夕	梅粥・そうめん さんまとふきとたけのこの 煮物 ニラ入り玉子焼き 中華サラダ	ご飯・味噌汁 ミックスフライ 豆腐のなめ茸かけ きゅうりの酢の物	ご飯・味噌汁 ホッケ焼き コロッケ もずく酢 ごぼうサラダ	ご飯・味噌汁 タラの粕漬焼き 白菜と塩昆布和え いんげんとひき肉甘辛	ご飯・味噌汁 ふきとイワシの煮物 もやしと豚肉の中華炒め もずく酢	ご飯・味噌汁 煮込みハンバーグ ほうれん草の玉子炒め 豆腐の昆布煮和え	ご飯・豆乳鍋 照り焼きチキンレタス添え ナスとピーマンのみそ煮 たくあん
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ご飯・味噌汁 大根とサバの味噌煮 人参のきんぴら ところてん	ご飯・味噌汁 赤魚 イカの煮付け かぼちゃとコーンのサラダ	ご飯・味噌汁 塩サバ焼き ところてん 黒豆 味ナス	ご飯・餃子スープ フィッシュハンバーグ ほうれん草・ハム玉子炒 め まめ トマト	ご飯・味噌汁 焼きさんま スクランブルエッグ きゅうりの酢の物 たくあん	ご飯・そうめん汁 大根とサバ小の煮物 小かしの芋の塩辛のせ 長芋とシラスの和え物	ご飯・味噌汁 さんまかば焼き水菜和え きんぴらめかぶ黒豆 冷やっこなめ茸和え
昼	ご飯・すいとん汁 まがれい煮付け 鶏の焼きダレ炒め マポー豆腐 たくあん	梅しご飯・味噌汁 焼きそば ギョーザ リンゴとミカンのフルーチェ	ご飯・ミニ肉うどん ホイコーロー あんかけ豆腐 もやしときゅうりの酢もの	炊き込みご飯・つみれ汁 つくねタレ 大根、たけのこ、人参、天 かまの煮物 春菊のごま和え	うな丼・ミニ温麺 こうやどふの煮物 かぼちゃサラダ 春雨 きゅうりの和え物	ご飯・ワカメの中華スープ 酢鶏 水菜ときゅうりのサラダ トマト添え バナナ入りフルーチェ	ご飯・カニ汁 焼き魚(鮭) 天ぷら(ナス、ピーマン、し たけ) 漬物 リンゴ
夕	昆布ご飯・冷や麦 ザンギ トマトときゅうりのサラダ チンゲン菜と玉子の炒め 物	ご飯・味噌汁 鶏肉インゲンの煮物 チキントマトサラダ 冷やっこ	ご飯・味噌汁 肉じゃが ほうれん草人参の玉子炒 め もずくときゅうりの酢の物	ご飯・みそ汁 天かまとキャベツの煮物 赤魚 ところてん	ご飯・味噌汁 おろしそポン酢牛井 生野菜と玉子のサラダ きゅうりの漬物 メロン	ご飯 しめさば たらちり イカとインゲンの炒め物 ポテトサラダ	ご飯・味噌汁 焼肉 きんぴら、厚揚げ大根おろ し乗せ かぼちゃの煮物
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ご飯・味噌汁 赤魚の粕漬 ふきとたけのこの煮物 さつまいもの甘煮	ご飯・味噌汁 サバの味噌煮 厚揚げバター焼き 味ナス きんぴら	ご飯・味噌汁 鶏のハンバーグ 目玉焼き めかぶオクラ和え 野菜サラダ	ご飯・味噌汁 鶏肉と大根の味噌煮 ほうれん草ちくわのごまあ え 味噌炒め 長芋とワカメの酢の物	ご飯・味噌汁 目玉焼き サバの塩焼き かぼちゃの煮物 野菜サラダ 福神漬け	ご飯・味噌汁 赤魚粕漬 ふき、たけのこ、人参、白 菜の煮物 もずく酢	ご飯・味噌汁 さんまの玉子とじ ピーマンとしめじ炒め 煮物 たくあん
昼	うめおにぎり ひやむぎ おでん ながいもとめかぶ和え	枝豆ご飯・つみれ汁 しゃぶしゃぶサラダ 大根とごぼう天の煮物 もずく酢オクラ和え 白菜の漬物	ご飯・味噌汁 照り焼きチキン エビとほうれん草 なめ茸の大根おろし かぶの新漬	ご飯・味噌汁 豚の生姜焼き 魔防春雨 ポテトサラダ たくあん	ご飯・味噌汁 ハンバーグキャベツオレン ジ添え 大根と鶏肉 こーやどーふの煮物 きゅうりとめかぶ和え	ご飯・お吸い物 すき焼き風煮物 ほうれん草の玉子炒め 豆腐と水菜の和え物	おにぎり 茶そばラーメン 鶏塩焼き ポテト人参 トマト
夕	ご飯・ポトフ 筑前煮 冷やっこ はちみつトマト	ご飯・そうめん汁 豚肉とチンゲン菜の炒め 物 キャと桜エビのさつとう煮 レタス、きゅうりの塩昆布和 え	ご飯・豚汁 かすべいの煮付け いんげんとちくわごまみそ 和え ブロッコリーサラダ	いりこ菜めし・つみれ汁 サバの辰巳揚げ 五目きんぴら しそときゅうりのさらだ	ワカメご飯・お吸い物 カスベ酢味噌和え ゴボウの煮物 もやしの中華炒め	ご飯・味噌汁 サバと大根の煮物 フキと天かまのきんぴら めかぶきゅうりしめ	ご飯・味噌汁ナスとミート ボールケチャップ煮 人参のきんぴら ほうれん草のおひたし
	28	29	30	31			
朝	ご飯・味噌汁 目玉焼き 大根の田楽 水菜とさんまの和え物 漬物 さくらんぼ	ご飯・味噌汁 サバの塩焼き チーズ入りハンバーグ キャベツ炒め	ご飯・味噌汁 メヌキのみりん漬け そぼろ肉じゃが 煮豆	昆布ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ ゴボウサラダ もずく酢 白桃			
昼	冷やしうどん きゅうり、わかめ、トマト、 鶏肉綿し卵 ごぼうとちくわのマヨネー ズ和え	ご飯・味噌汁 ヒレカツ、クリーニングコ ロッケ キャベツ干切り 高野豆腐のすり身はさ煮 小松菜のおひたし	カレーライス きゅうりとトマトのサラダ 卵とほうれん草中華スー プ 水餃子スープ	ご飯・味噌汁 ザルラーメン たらこ混ぜ きゅうり、トマトの酢の物			
夕	ご飯・味噌汁 たけのこの煮物 卵焼きのシーフードあんかけ めかぶ酢 ゼリー	ご飯・味噌汁 ホッケイ西京焼き ワカメとタケノコの煮物 梅ポン酢冷やっこ	ご飯・味噌汁 メヌキの塩焼き そぼろ肉じゃが あんかけ玉子トーフ	ご飯・ネギみ汁 豚キムチ オレンジ きゅうりとたくあん胡麻和 え			