

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
朝		ご飯・ワカメスープ 焼きホッケ 玉子焼き・赤ウインナー 茄子の煮びたし 柴漬け	ご飯・味噌汁 黒豆 焼きサバ ミートボール	ピラフ・コーンスープ 照り焼きチキン ポテトサラダ スクランブルエッグ	三色丼・味噌汁 肉じゃが 白菜のおひたし	ご飯・味噌汁 天カマの煮物 カスタードクリーム 鶏の柔らかか煮 白菜の黒酢和え	ご飯・味噌汁 サケの塩焼き 南瓜のサラダ 胡瓜わかめの酢の物
	昼	稲荷・味噌汁 しめ鯖の株漬け 棒棒鶏 湯豆腐	シーフードチャーハン 味噌汁 サイコロステーキ 大根オイスター炒め カボチャ煮	ご飯・味噌汁 すき焼き煮 もずくのこの酢の物 さんまの煮つけ	味噌煮込みうどん 豚とキャベツのうまだれ和 え ひじき煮・ご飯 人参サラダ	ご飯・味噌汁 カレーの煮魚 大根と豚肉のオイスター 炒め ・ほうれん草のなめ たけ和え	ご飯・味噌汁 夏野菜の甘酢あんかけ 手羽先と大根の煮物 水菜サラダ・オレンジ
	夕	ご飯・味噌汁 真イワシのフライ ササギと天カマの炒め煮 キャベツの千切り ほうれん草の胡麻和え	ご飯・味噌汁 かつお じゃが芋のこつり煮 切干大根	カレーライス ゴボウレタスサラダ さつま揚げの煮物 卵スープ	ご飯・味噌汁 酢豚 天カマしみ豆腐の煮物 長芋カニカマの酢の物	ご飯・味噌汁 肉じゃが 大根サラダ 高野豆腐煮 茄子の漬物	ご飯・味噌汁 うどんサラダ 豚の卵とじ 南瓜の胡麻あんかけ
朝	7	8	9	10	11	12	13
朝	ご飯・味噌汁 ほうれん草のごま和え ベーコンじゃが芋炒め 鶏肉の煮物 味噌玉子	炊き込みご飯・味噌汁 生ハム・目玉焼き 白菜おかか和え 胡瓜の漬物	ご飯・味噌汁 赤魚の焼魚 つみれとじゃがいもの煮物 きゅうりサラダ 胡瓜ちくわ炒め物	ご飯・味噌汁 ハムエッグ ポテトサラダ カニカマ和え	ご飯・味噌汁 フキとさばの炒め煮 焼きホッケ 玉子焼き 昆布ウインナー	ご飯・ウインナースープ 切干大根 きのことベーコンバター炒 め 鶏肉の煮物	ご飯・味噌汁 すき焼き肉豆腐 切干大根 レタスとハムの梅紫蘇和 え
昼	ご飯・味噌汁 焼き魚(鯖) 芋ささげ豆の煮物 棒棒鶏	ご飯・味噌汁 ピーマンの肉詰め 竹の子のしなちく炒め いんげんのごま和え オレンジ	ご飯・味噌汁 サイコロステーキ しめ鯖 カボチャの煮物 キャベツの塩昆布	ご飯・味噌汁 カルビと水菜炒め おでん ソーセージとキノコのバ ター炒め	ご飯・味噌汁 かつお 小松菜の煮びたし 高野豆腐とつみれの煮物	ご飯・味噌汁 鶏肉のコク味噌煮 きんぴらごぼう 棒棒鶏	ご飯・味噌汁 茄子とひき肉味噌炒め 椎茸ほうれん草バター炒 め 冷奴
夕	ご飯・味噌汁 鶏つくねシソ風味 高野豆腐煮物 ブドウグリーンサラダ ツボ漬け	ご飯・春雨スープ 豚ステーキ マカロニサラダ フルーツ盛り合わせ	ご飯・中華スープ コロッケ 焼きサバ きゅうりカニカマもずくの和 え物	ご飯・味噌汁 切干大根 もやしときゅうりのナムル つぼ鯛粕漬焼き	ご飯・中華スープ なすとピーマンの味噌炒 め ひじき煮 大根と天カマの煮物	ご飯・味噌汁 豚バラ大根の煮物 ほうれん草の胡麻和え 山芋のバター焼き	ご飯・味噌汁 カボチャの煮物 おろしチキン竜田揚げ ハムトマトサラダ
朝	14	15	16	17	18	19	20
朝	ご飯・味噌汁 鶏肉炒め 人参きゅうり胡麻サラダ 味玉子 牛乳プリン	ご飯・味噌汁 テリヤキミートボール キャベツサラダ 大根の煮物	ご飯・味噌汁 野菜サラダ 豚肉の卵とじ 蒸しパン ポテトサラダ	ご飯・味噌汁 煮込みハンバーグ 炒り卵 ワカメの酢の物 きゅうりサラダ	ご飯・味噌汁 高野豆腐とつみれの煮物 中華サラダ 人参と玉ねぎのめんつゆ マヨ和え	ご飯・味噌汁 大根天カマの煮物 ひじき煮 ぶたにくときゃべつのおま だれ和え	ご飯・味噌汁 ニラの卵とじ おでん フキとサバの煮物
昼	ご飯・ワカメスープ 豚肉人参甘辛煮 ツナ玉葱炒め 厚揚げ焼き 小松菜油揚げお浸し	ご飯・味噌汁 棒棒鶏 茄子の味噌炒め フキとサバの煮物	昆布飯・味噌汁 焼きホッケ・茄子漬物 ポテトサラダ ほうれん草の胡麻和え	ご飯・シヤンタンスープ 照り焼きチキン ほうれん草の胡麻和え 春雨サラダ	シーフードピラフ 味噌汁 チーズタッカルビ おでん ひじき煮	ご飯・味噌汁 鶏つくね炒め生野菜付き 大根オイスター炒め カボチャ煮	ご飯・味噌汁 カスベの煮付け ブロッコリトマトサラダ 切干大根
夕	ご飯・中華スープ さつま芋甘辛煮 から揚げ チキンサラダ サバの味噌煮	ご飯・餃子スープ 肉じゃが 和風ハンバーグ 野菜サラダ	ご飯・野菜スープ 焼き鮭 麻婆豆腐 カニカマ入りもずく酢	おにぎり 味噌煮込みうどん もやしときゅうりのナムル 肉じゃが	ご飯・ワカメスープ かつお 煮しめ マグロの山掛け	シーフードカレー 味噌汁 豚肉といんげんの炒め煮 切干大根 梨	舞茸ご飯・水豚汁 牛肉野菜炒め 厚揚げ焼き 以下の揚げ煮
朝	21	22	23	24	25	26	27
朝	ご飯・味噌汁 煮込みハンバーグ フキの煮物 とろさば 黒豆	ご飯・味噌汁 鶏肉茄子黒酢炒め 味玉子 大根ちくわ煮 牛乳プリン	ご飯・味噌汁 チンゲン菜のツナ炒め ひじき煮 キノコのバター炒め	ご飯・味噌汁 焼きサバ キャベツ鶏肉サラダ ハム	ごはん・ワカメスープ 豚肉キャベツうまだれ和え ベーコンインゲンバター炒 め 切干大根	ご飯・味噌汁 筑前煮 サバとフキの炒め煮 ほうれん草の胡麻和え	ご飯・すまし汁 厚揚げと切昆布煮 さんま粕漬焼き きゅうりとワカメの酢の物
昼	ご飯・味噌汁 焼き鮭 胡瓜漬物 棒棒鶏 カボチャサラダ	ご飯・つみれ汁 ササゲと天カマ煮物 棒棒鶏 ひじき煮	鮭ご飯・味噌汁 フキとサバ煮物 もずく酢	ジャコご飯・味噌汁 焼き鮭 つみれと高野豆腐詰め 長芋	ご飯・味噌汁 豚の卵とじ うどんサラダ じゃがバター レタスサラダ	赤飯・味噌汁 焼きサバ ふろふき大根 三色なます	ご飯・つみれ汁 餃子 中華サラダ きくらげと玉子の炒め物 ザーサイ
夕	ご飯・ポトフ 筑前煮 大根手羽先の煮物 野菜サラダ	ご飯・中華スープ なすピーマン味噌炒め 豚バラ大根煮物 人参ピーマンサラダ	ご飯・味噌汁 揚げ出し豆腐 ホッケの煮付け キャベツ塩昆布和え	三色丼 味噌煮込みうどん 大根なます きんぴらごぼう	ご飯・卵スープ トンテキ風豚こま炒め ポテトグラタン ゴボウサラダ	ご飯・味噌汁 かつお 春雨サラダ ひじき煮	ご飯・味噌汁 ラーメンサラダ 人参大根厚揚げ煮物
朝	28	29	30	31			
朝	ご飯・味噌汁 人参さつま揚げの煮物 焼き鮭 ごぼうサラダ	ご飯・味噌汁 春雨サラダ 赤魚粕漬焼き 煮豆	ご飯・味噌汁 人参サラダ 大根つみれの煮物 インゲンの胡麻和え	ご飯・味噌汁 麻婆春雨 ほうれん草の胡麻和え			
昼	梅がゆ・味噌汁 焼きホッケ ポテトサラダ きゅうり酢の物	ご飯・味噌汁 鶏肉のトマト煮 株のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し	冷やし中華 おにぎり 冷やし豚しゃぶ すいか	ご飯・味噌汁 サイコロステーキ カボチャ甘煮 みかん もやしお浸し			
夕	ご飯・野菜スープ ほうれん草の胡麻和え 春雨サラダ 焼きサバ 茄子とピーマン味噌炒め	ご飯・中華スープ 小松菜の煮びたし ワカメきゅうりの酢の物 肉じゃが	ご飯・味噌汁 うどんオクラサラダ タケノこつみれの煮物 ポークソテー	ご飯・ワカメスープ 鶏肉こく味噌焼き 春雨サラダ 青梗菜ツナ炒め			