

グループホームアウル登別館 山ユニット 7月献立表

	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
朝				ご飯 味噌汁 ミートボール じゃがいもとハムの炒め物 もずく酢 ぶどう	ご飯 味噌汁 ひじきと豆のソテー ナスと厚揚げの煮物 イモ団子焼き きゅうりの漬物	ご飯 味噌汁 肉じゃが たまご焼き 野菜のナムル	ご飯 味噌汁 チーズハンバーグ 湯豆腐 たまご焼き ピーマンのシーチキン炒め
昼				ご飯 味噌汁 さんまの竜田揚げ 中華団子野菜あんかけ きゅうりの酢の物	チャーハン 味噌汁 ごぼうサラダ から揚げ・リーフレタス添え	ご飯 味噌汁 赤魚みりん焼き ナスと天カマの煮物 カボチャの塩煮	カレー 味噌汁 ほうれん草の胡麻和え 長芋とベーコンのサラダ
夕				ご飯 味噌汁 赤魚粕漬焼き ごぼうの鶏そぼろ和え カボチャサラダ	昆布ご飯 天ざるそば フキと油揚げの煮物 カブの漬物	ご飯 ワカメスープ あんかけギョーザ 天カマと小松菜の炒め物 豆と青じそのサラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉のトマト煮 大根のオイスター炒め煮 きゅうりとワカメの酢の物
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯 味噌汁 ミートボール じゃがいもとハムの炒め物 もずく酢 ぶどう	ご飯 味噌汁 エビフライ スクランブルエッグ ミニハンバーグ さつまいも煮 水菜サラダ	バタートースト コーンスープ チーズハンバーグ アスパラの胡麻和え レタスサラダ	ご飯 味噌汁 焼き魚・サバ ほうれん草のおかか和え 炒り卵 バナナヨーグルト	ご飯 味噌汁 里芋と豚肉の煮物 もずくとカニカマ和え もやしのナムル	ご飯 味噌汁 焼き魚・鮭 厚揚げともやしの炒め物 さつまいものごま和え	バタートースト わかめスープ じゃがいも明太サラダ エビとマトのサラダ マカロニグラタン
昼	豆ご飯 味噌汁 白身魚の甘酢あんかけ ナスの味噌炒め フキと竹の子の鯖缶炒め	わかめご飯 味噌汁 ひれかつ エビグラタン ササギと天カマの煮物 りんごサラダ	ご飯 胡麻タンメン ゼンマイと天カマの煮物 もやしと鶏肉の酢和え	ご飯 わかめスープ 冷やし中華 カボチャの煮付け	ご飯 味噌汁 うまみそチキン えのきとベーコンのケ チャップ炒め ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 めぬきの味噌漬け マカロニチーズ炒め ほうれん草のおひたし たくあん	豆ご飯 味噌汁 煮魚・カレー 切干大根 冷やっこ・大葉のせ
夕	ご飯 すりみ汁 一口豆腐味噌ニンニクの せ マカロニサラダ ごぼうとひき肉の煮物	ご飯 味噌汁 鯖とピーマンの煮物 白菜とベーコンの重ね煮 春雨とわかめの酢の物	ご飯 味噌汁 豚バラとキャベツのゴマダ レ和え フキの煮物 にんじんサラダ	中華粥 味噌汁 肉豆腐 キャベツとチキンのサラダ	いなりご飯 おそば・天ぷら ソイのお刺身 マカロニサラダ	あげ入りご飯 味噌汁 きゅうりとちくわのサラダ 揚げ鶏の甘ダレ和え バナナフルーチェ	ご飯 味噌汁 豚肉と大根の煮物 枝豆とポテトサラダのたら こ和え
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯 味噌汁 焼き魚・ホッケ エビシューマイ ソーセージ ひじきと切干大根の煮物	ご飯 味噌汁 メヌキのみりん焼 野菜マーボー春雨 べつたら漬	ご飯 味噌汁 チンゲン菜の炒め物 シュウマイ 煮豆 漬物	ご飯 味噌汁 目玉焼き 鶏肉と和風野菜の煮物 たくあん みかんヨーグルト	豆ご飯 味噌汁 焼き魚・ホッケ 玉子焼き ほうれん草かつお節和え 黒豆	ご飯 コーンスープ ベーコンエッグ 小松菜の煮びたし ポテトサラダ	ご飯 わかめスープ 肉団子と野菜炒め ナムル(もやし・ハム) たくあんごま和え
昼	ご飯 味噌汁 クリームコロッケ 野菜たっぷりサラダ	ご飯 味噌汁 豚肉生姜焼き 筑前煮 ところてん	カレーライス シヤンタンスープ から揚げネギソース スイカ	ご飯 味噌汁 焼き魚・宗八 肉じゃが煮 いぶりがっこ風漬物	ご飯 味噌汁 チキンハンバーグ カボチャの甘煮 冷奴	ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ ナスの味噌炒め 白菜のおひたし	おにぎり そうめん 天ぷら盛り合わせ もずくとトマトの酢の物
夕	漬けマグロ丼 味噌汁 イカと大根の煮物 ニンニクごま油炒めじゃこ のせレタス	ご飯 水餃子スープ コロッケ・エビフライ 千切りキャベツ 京フキと豚肉の炒め煮 豆苗の肉巻き	ご飯 味噌汁 煮豚・玉ねぎソース 大根と天カマの煮物 水菜とレタスのサラダ	ご飯 味噌汁 鶏ごぼう甘煮 ニラの卵とじ 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 ゴマ味噌タンタンメン 焼き鳥 ポテトディップ もずくときゅうりの酢の物	ご飯 つみれ汁 メンチカツ エビグラタン イタリアンサラダ カボチャの甘煮	ご飯 味噌汁 鯖のみりん漬け レタスのおひたし 長芋の酢の物
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯 わかめスープ ミニハンバーグ ウインナー スクランブルエッグ 生野菜サラダ バナナ	ご飯 味噌汁 サバの塩焼き ふきと天カマの煮物 もやしのナムル	ご飯 味噌汁 オムレツ 和風サラダ ふかしイモ	ピラフ コーンスープ 鶏の照り焼き 玉子サラダ	ご飯 味噌汁 油揚げと大根の煮物 きのこサラダ もずくの酢の物	ご飯 味噌汁 ハムエッグ 麻婆豆腐 わかめときゅうりの酢の物 リンゴヨーグルト	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ ポテトサラダ たくあん
昼	枝豆ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 高野豆腐つみれ挟み煮 キャベツとりんごのサラダ もやしのおひたし	五目ご飯 卵ワカメスープ 焼きそば バナナヨーグルト	ご飯 味噌汁 サバの竜田揚げ 大根と大葉のサラダ 肉じゃが	ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ 豚肉と大根のオイスター 炒め 漬物	うどん(ミートソースかけ) 豆ごはん きのこスープ 白菜のなめ茸和え 桃のフルーチェ	ご飯 味噌汁 鶏肉とトマト缶の煮物 ひじきと切干大根の炒め 煮 キャベツの塩昆布和え	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き・ネギレモン かけ ひじきと油揚げの煮物 ラーメンサラダ
夕	ご飯 味噌汁 鶏肉ともやしの炒め物 白菜とベーコンのクリーム 煮 さつまいもの甘露煮 漬物	ご飯 味噌汁 ピーマンの肉詰め 根菜煮 カボチャサラダ	うなぎひつまぶし お吸い物 ほうれん草のごま和え ごぼうサラダ	ご飯 ごまみそ担々麺 大根と鶏肉の煮物 ほうれん草ときこの炒め	ご飯 味噌汁 赤魚のみりん焼き 筑前煮 胡麻冷やしうどん さつまいもサラダ	ご飯 味噌汁 牛肉コロッケ ごぼうと春雨のサラダ レタス たくあん・かまぼこ	ご飯 白湯スープ サバの塩焼き ギョーザ麻婆かけ きゅうりとカニカマサラダ
	26	27	28	29	30	31	
朝	ご飯 味噌汁 焼き魚(鮭) ナスの味噌炒め もずく酢 フルーチェ・みかん	ご飯 味噌汁 サバの塩焼き 玉子焼き ほうれん草のなめ茸和え	ご飯 味噌汁 大根とすり身の煮物 もやしときゅうりの酢の物 白菜漬け ブルーベリーヨーグルト	黒豆入りひじきご飯 味噌汁 根菜煮物 チンゲン菜和え物	ご飯 味噌汁 ホッケ 卵焼き・ポテトサラダ 鶏の炭火焼き	ご飯 味噌汁 チーズハンバーグ・レタス サラダ付き 玉子豆腐 もずくとカニカマの酢の物	
昼	お弁当 (コロッケ・鮭・きんぴら・肉 団子・漬物) そうめん汁	ご飯 味噌汁 白身魚の甘酢あん 高野豆腐の煮物 ふろふき大根煮	おにぎり 醤油ラーメン 切干厚揚げに バナナヨーグルト	ご飯 味噌汁 鯖のみりん焼き イカの酢味噌和え 野菜サラダ	三色丼 味噌汁 サバのマリネ ラーメンサラダ	いなり寿司 そうめん汁 手羽元と大根の煮物 スイカ	
夕	チャーハン クラムチャウダー 鶏塩ネギ炒め きゅうりの酢の物	ご飯 味噌汁 マグロアボガド和え だし巻き卵 おでん トマトとキャベツのサラダ	ご飯 豚とキャベツのゴマ味噌 鍋 小松菜の煮びたし ひじき煮 肉じゃが	ご飯 たまごスープ 照り焼きチキン うどんのしゃぶしゃぶサラ ダ ポテトディップ	ご飯 味噌汁 さんまの塩焼き 肉じゃが 鶏肉ときゅうりと春雨の玉 ねぎドレッシング和え スイカ	とり天ご飯 味噌汁 大根と天カマのオイスター 炒め スイカ	