

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
朝				ご飯・みそ汁 さんまの塩焼き さつま揚げの煮物 フルーチェ	ご飯・みそ汁 焼きサバ 白菜のコンソメ煮	ご飯・みそ汁 天かまの煮物 シチュー風カルボナーラ マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 竹の子の酢味噌和え 焼き魚(鮭) ゴボウサラダ
昼				ご飯・みそ汁 魔防ナス ほうれん草の胡麻和え フルーツ	麦ごはん・みそ汁 ホッケ かぼちゃ煮 きゅうりのナムル	ご飯・みそ汁 サバの塩焼き 肉じゃが ポテトサラダ	カレーライス 餃子スープ ほうれん草の胡麻和え 長芋とベーコンの和え物
夕				枝豆ご飯 レタスと豆腐のスープ ホイコーロ 餃子 トマトの中華冷麺	ご飯・みそ汁 肉と野菜炒め 天かまとフキの煮物 ラーメンサラダ	昆布ご飯 キムチ鍋 フキと竹の子の煮物 もずく酢	天丼・みそ汁 しめじとえきのオイスター ソース炒め フルーチェ
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯・みそ汁 なすの煮びたし フキと竹の子みそ煮 せせーじ入り玉子	トースト・コンスープ 目玉焼き ウインナー ポテトサラダ フルーツヨーグルト	ご飯・みそ汁 カツの玉子とじ 玉子豆腐 もやしとカニカマのナムル	ご飯・中華スープ チンジャオロース ニラ玉 レタスベジルサラダ ピーチフルーチェ	ご飯・みそ汁 ホッケの塩焼き 玉子焼き きゅうりの酢の物 漬物	ご飯・海老汁 マーボ春雨 大根とつみれの煮物 ポテトサラダ	ワカメご飯・みそ汁 トマトパスタ グラタン きゅうりとハムのサラダ
昼	ご飯・みそ汁 里芋の煮物 サバの竜田揚げ パスタサラダ	ご飯・みそ汁 白身フライ 魔防ナス 山芋オクラ和え フルーチェ	枝豆ご飯・ワカメスープ サバのみりん漬け 冷やし中華 長芋のなめ茸和え もも	ご飯・コンスープ 肉豆腐 春巻き・かぼちゃ天 塩じゃがバター きゅうりサラダ	ご飯・みそ汁 たまごきんちゃく煮 しめさば 野菜サラダ スイカ	ご飯・みそ汁 焼きじゃけ 無限ピーマン フルーツヨーグルト	ご飯・みそ汁 煮物 生姜焼き 白菜と根菜のおひたし
夕	ご飯・みそ汁 スモークサーモングラタン ハーブシュリンプ 甘辛チキン スイートポテト 春雨ナムル	ご飯・みそ汁 チーズ野菜カツ チキンカツ玉子とじ ところてん 野菜サラダ	ガーリックライス ビーフシチュー ハンバーグ 野菜サラダ	ご飯・みそ汁 サバ 人参きんぴら もずく酢	ご飯・そいのあら汁 ピーマンとナスの胡麻み そ炒め ほうれん草と小松菜の胡 麻みそ ソイ・エビのさしみ	ご飯・コンスープ サバの竜田揚げあんかけ チーズマカロニ 春雨サラダ	ご飯・みそ汁 照り焼きチキン 餃子 コーン、ツナ、水菜サラダ
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯・ワカメスープ 厚焼き玉子 ハンバーグ さつま芋煮 切り干し大根 レタスサラダ	ご飯・卵スープ 玉子焼き 高野豆腐の煮物 レタス きゅうりのあっさりサラダ	ご飯・コンスープ 目玉焼き ホッケ きゅうりともずく酢	ご飯・みそ汁 塩サバ じゃがバター 豆腐の煮物 きゅうりサラダ	ご飯・みそ汁 タケノコの煮物 ミートボール もやしのナムル	ご飯・卵スープ ウインナー チキンナゲット にら玉 オニオントマト もずく酢	ご飯・みそ汁 肉じゃが おろしハンバーグ ゴボウサラダ
昼	ご飯・みそ汁 さんまの塩焼き ナスの煮びたし ぶどう	カレーピラフ風ご飯 中華スープ 豚肉ともやしの中華炒め 水菜サラダ	ご飯・わかめスープ 肉じゃが かぼちゃの煮物 ゴボウサラダ	ご飯・みそ汁 ホッケのみりん焼き フキと天かまの煮物 ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 チキンカツの玉子とじ 白菜と天かまの味噌炒め	枝豆ご飯・中華スープ 照り焼き豚ひれ 大学辛風芋 キャベツサラダ ラーメンサラダ	ご飯・みそ汁 サバのみりん焼き きんぴらごぼう パインヨーグルト トマトサラダ
夕	ご飯・みそ汁 かぼちゃ マーボー春雨 チキン レタスサラダ	ご飯・みそ汁 サバの竜田揚げ 肉と野菜炒め フルーチェ	枝豆ご飯・卵スープ グリルチキン 肉豆腐 レタスサラダ ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 ハンバーグ ゴボウと鶏肉炒め 春雨サラダ	ご飯・みそ汁 照り焼きチキン 高野豆腐の煮物 カボチャサラダ	ご飯・ソーメンスープ トーフハンバーグ メンチカツ かぼちゃの煮物 野菜サラダ	ご飯・水餃子スープ とりの照り焼き 揚げ出し豆腐 ポテトサラダ
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯・みそ汁 目玉焼き 煮物 ほうれん草のおひたし ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 サバの塩焼き 厚焼き玉子 ウインナー入り野菜炒め	ご飯・みそ汁 目玉焼き ベーコンと根菜の煮物 黒豆	ご飯・みそ汁 キャベツの炒め煮 フキの煮物 ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 こんがりチキンの大根おろ しかけ キャベツの炒め物 ほうれん草の胡麻和え	ご飯・みそ汁 焼き魚 ひじきの煮物 春雨サラダ	ご飯・みそ汁 ピーマンとさつま揚げ炒め 塩鮭 もずく酢
昼	枝豆ご飯・みそ汁 白身魚の甘酢あんかけ 煮物(天かま、フキ) 長芋のポン酢かけ	ご飯・みそ汁 鮭の塩焼き ささぎ油炒め キャベツサラダ パインとバナナ	ご飯・みそ汁 豆腐ハンバーグ キャベツの塩昆布和え ひじきと豆のサラダ	ご飯・みそ汁 サバのから揚げ甘酢あん かけ きのこの和え物	ワカメご飯・玉子スープ ホイコーロー 大根サラダ	ご飯・みそ汁 大根と豚肉の煮物 白菜のおひたし マロニサラダ フルーツヨーグルト	チャーハン・中華スープ マーボナス サバフィレー フルーツパインヨーグルト
夕	ご飯・みそ汁 生姜焼き 高野豆腐の煮物 ゴボウサラダ	ご飯・みそ汁 ちゃんこ鍋 チンジャオロース フルーツ	ご飯・みそ汁 うなぎ、大根おろし キャベツとさつま揚げの煮 物 きゅうり、カニカマの酢もの	ご飯・みそ汁 キャベツと大根の煮物 めぬきの焼き魚 オクライりもずく	ご飯・みそ汁 あんかけ豆腐ハンバーグ 筑前煮 切り干し大根	ご飯・みそ汁 コロケ ちくわとぴーまんの炒め物 わかめときゅうりの酢もの	ご飯・みそ汁 ホイコーロー 肉と野菜炒め フルーツ
	26	27	28	29	30	31	
朝	ご飯・みそ汁 さんまの塩焼き さつま揚げと天かまの煮 物 黒豆	ごはん・パイタンスープ 焼きじゃけ スクランブルエッグ きゅうりサラダ 春雨サラダ	ご飯・みそ汁 肉じゃが 赤魚のみりん焼き 漬物の盛り合わせ	ご飯・みそ汁 塩鮭 ふきとさつまあげの煮物 もずく	ご飯・みそ汁 サバのフィレーの塩焼き 肉じゃが ポテトサラダ	昆布ご飯・みそ汁 高野豆腐の煮物 チーズ入りハンバーグ ブロッコリーと玉ねぎのサ ラダ	
昼	ご飯・みそ汁 チンジャオロース 酢豚 ラーメンサラダ	ご飯・みそ汁 大根とさつま揚げの煮物 もやしの中華サラダ きんぴらごぼう	ご飯・みそ汁 餃子 白菜中華あんかけ 煮物 もやしのナムル	ご飯・みそ汁 玉子焼き 焼肉 漬物 野菜サラダ	ご飯・みそ汁 マーボ豆腐 鶏肉のおろしに ツナ、水菜、コーンサラダ	ワカメご飯・みそ汁 ホッケイ焼き 長芋とベーコン かぼちゃの煮物	
夕	ご飯・みそ汁 シューマイ(甘酢あんか) 漬けマグロアボカドわさび 和え 春雨サラダ	ご飯・フキのみそ汁 鳥の甘酢あんかけ 肉と玉ねぎのぼん酢和え	ご飯・みそ汁 サバの竜田揚げ甘酢あん かけ さつま揚げの煮物 きゅうりとわかめの酢の物	ご飯・みそ汁 鶏肉のコンソメ煮 じゃがいものガレット	ご飯・みそ汁 マーボナス 肉と野菜炒め ゴボウサラダ	ご飯・スープ 鶏のから揚 スパゲッティ 長芋とオクラ和え物 ポテトサラダ	