

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  |
| 朝 |   |   |   |   | ご飯・みそ汁<br>焼き魚(鮭)<br>ほうれん草のおかか和え<br>もずく<br>つけもの                    | ご飯・みそ汁<br>キャベツのくたくた煮<br>茄子とサバの煮物<br>こもちこんぶ             | ご飯・みそ汁<br>玉子焼き<br>しらたきとあげの炒め煮<br>酢豚<br>煮豆                      |
| 昼 |   |   |   |   | ご飯・みそ汁<br>鶏肉のトマト煮<br>ナガイモとおくらのポン酢<br>和え<br>もやしのナムル                | ご飯・みそ汁<br>豚バラ大根<br>ポテトとマカロニサラダ<br>白菜のおひたし              | 冷やしラーメン<br>いなりずし<br>ワカメスープ<br>キュウリの酢の物                         |
| 夕 |   |   |   |   | ご飯・みそ汁<br>タケノコとふきの煮物<br>ナスのトマトソース煮<br>豚肉とキャベツ甘だれ                  | ご飯・中華スープ<br>チンジャオロース<br>チンゲン菜と揚げのにび<br>だし<br>春雨サラダ     | ご飯・みそ汁<br>肉じゃが<br>ソイノにつけ<br>ほうれん草の胡麻和え                         |
|   | 4   | 5   | 6   | 7   | 8   | 9  | 10   |
| 朝 | ご飯・みそ汁<br>焼き魚(塩)<br>もずく<br>ささぎまめとトマトのサラダ            | ご飯・みそ汁<br>サバ(焼き魚)<br>だし巻き玉子<br>ほうれん草のおかか和え                    | ご飯・みそ汁<br>焼き魚(しまほっけい)<br>ところてん<br>レタスとハム炒め                  | ご飯・みそ汁<br>肉じゃが風煮物<br>キャベツとさつま揚げの油<br>炒め<br>ウインナー<br>佃煮  | ご飯・みそ汁<br>かつおのたたき<br>根菜とはんぺんの煮物<br>うずらのふらい<br>フルーツミックス            | ご飯・コンスープ<br>玉子焼き<br>鮭の塩焼き<br>メロン<br>つけもの               | ご飯・みそ汁<br>ハム入りめだまやき<br>ほうれん草の胡麻和え<br>もずく                       |
| 昼 | ご飯・みそ汁<br>ぶりの照り焼き<br>大根と豚肉のオイスター<br>炒め<br>もやしのナムル   | ご飯・みそ汁<br>かつ<br>ふきのいためもの<br>マカロニサラダ                           | ご飯・みそ汁<br>サバの西京漬け<br>長ネギ多め肉じゃが<br>白菜のおかか和え                  | ご飯・みそ汁<br>野菜炒め<br>マーボー豆腐<br>ほうれん草のソテー<br>フルチェ           | ご飯・みそ汁<br>サバの塩焼き<br>ながいものきむちあえ<br>かぼちゃの甘煮                         | ご飯・みそ汁<br>鶏肉の玉子とじ<br>白菜のクリーム煮<br>小松菜の煮びたし              | ご飯・みそ汁<br>手羽先のかんたんす<br>かぼちゃの甘煮<br>もやしのナムル<br>フルーツカクテル          |
| 夕 | ご飯・みそ汁<br>ブルコギ<br>ニラ玉<br>かぼちゃ煮                      | ご飯・みそ汁<br>生姜焼き<br>大根と天ぷら煮<br>ポテトサラダ                           | ご飯・みそ汁<br>から揚げ<br>たけのこおかかに<br>きゅうりとわかめの酢の物                  | ご飯・みそ汁<br>えびカツ<br>しいたけとちくわの和え物<br>牛肉としらたきのしぐれ煮          | ご飯<br>シーフードシチュー<br>メロン<br>コールスローサラダ                               | ご飯・餃子スープ<br>まとう鯛の塩焼き<br>茄子と豚肉の味噌炒め                     | ご飯・みそ汁<br>豚肉のうまだれ煮<br>ジャガイモ煮<br>もやしの酢の物<br>フルーチェ               |
|   | 11  | 12  | 13  | 14  | 15  | 16   | 17   |
| 朝 | ご飯・みそ汁<br>生ハム<br>さんまの塩焼き<br>春雨サラダ<br>白菜の和え物         | ご飯・みそ汁<br>野菜炒め<br>煮まめ<br>ポテトサラダ                               | ご飯・みそ汁<br>塩焼き(サバ)<br>厚焼き玉子<br>もやしのナムル                       | ご飯・みそ汁<br>さんまの塩焼き<br>玉子焼き<br>高菜<br>きゅうりとしらすのさらだ         | ご飯・みそ汁<br>焼き魚(鮭)<br>ほうれん草の胡麻和え<br>ところてん                           | ご飯・みそ汁<br>アラビキウインナ<br>野菜(キャベツとピーマン)<br>の玉子とじ<br>漬けもの   | ご飯・みそ汁<br>焼き魚(サバ)<br>玉子焼き<br>ほうれん草の胡麻和え                        |
| 昼 | ご飯・みそ汁<br>とりももにくとまと缶煮<br>切り干しともやし炒め<br>ごぼうサラダ       | ご飯・みそ汁<br>まぐろはんバーグ<br>あげなす<br>白あん<br>白菜のおひたし                  | ご飯・みそ汁<br>ハンバーグあんかけ<br>ねぎとしいたけのたまごと<br>じ<br>大根のオイスター炒め      | ご飯・みそ汁<br>鶏肉のレモンソース炒め<br>かぼちゃ煮<br>ラーメンサラダ               | ご飯・みそ汁<br>からあげ<br>きりぼしだいこんとひぎき<br>の炒め煮<br>トマトとキュウリのサラダ            | フレンチトースト<br>シャンタンスープ<br>スパゲッティとレタスハム<br>炒め             | ご飯・みそ汁<br>しめさば<br>ふきとさつまぎの煮物<br>もやしのナムル                        |
| 夕 | ご飯・もずくスープ<br>にんにくちきん<br>ひじきの煮物<br>とうきび<br>キュウリの酢の物  | ご飯・みそ汁<br>揚げ豆腐のきのこあんか<br>け<br>かぼちゃ煮<br>ほうれん草の胡麻和え             | ご飯・みそ汁<br>ナスと豚肉のしょうが炒め<br>豆腐のじゃこときむちあえ<br>はむとびーまんの春雨サ<br>ラダ | ご飯・みそ汁<br>野菜炒め<br>揚げ茄子と厚揚げ煮<br>春雨サラダ                    | ご飯・シチュー<br>野菜と肉炒め<br>ほうれん草の酢の物<br>白和え                             | ご飯・みそ汁<br>鶏肉の梅はさみあげ<br>天ぷらとふきの煮物<br>ブロッコリーとコーンのサ<br>ラダ | ご飯・みそ汁<br>魚のみぞれ煮<br>肉じゃが<br>キュウリのサラダ                           |
|   | 18  | 19  | 20  | 21  | 22  | 23   | 24   |
| 朝 | ご飯・すり身のみそ汁<br>揚げ豆腐のあんかけ<br>つくだに<br>フルーチェ<br>春雨サラダ   | ご飯・みそ汁<br>サバの塩焼き<br>ちくわマヨ炒め<br>さつまいもの甘煮                       | ご飯・みそ汁<br>サケ(焼き魚)<br>白和え<br>もずく                             | ご飯・みそ汁<br>赤魚のかすづけ焼き<br>なすしょうが正油煮<br>ブロッコリーとハムのサラ<br>ダ   | ご飯・みそ汁<br>さけ(サーモン西京づけ)<br>すり身と大根の煮物<br>野菜づけ                       | ご飯・みそ汁<br>サケ焼き<br>白菜のおかか和え<br>ムシサラダ豆                   | ご飯・みそ汁<br>ハムエッグ<br>野菜の玉子とじ<br>つけもの合わせ                          |
| 昼 | ご飯・みそ汁<br>ぶたしゃぶ<br>にくじゃが風煮物<br>酢の物                  | ご飯・みそ汁<br>鶏肉香草焼き<br>しらたき玉子とじ<br>ヨーグルトフルーツ合わせ                  | ご飯・みそ汁<br>手羽中・カンタン酢<br>ナス甘だれ付け<br>カボチャサラダ                   | ご飯・みそ汁<br>厚揚げとキャベツの味噌<br>炒めとりチャーシュー<br>お豆のサラダ           | ご飯・みそ汁<br>さけ身あげ<br>根菜の煮物<br>もやしのナムル                               | ご飯・みそ汁<br>鶏肉のトマト煮<br>根菜の煮物<br>ポテトサラダ                   | ご飯・みそ汁<br>サバの塩焼き<br>茄子の調味料づけ                                   |
| 夕 | ご飯・みそ汁<br>豚バラ、ナスのオイスター<br>炒め<br>さつまいもの胡麻和え<br>春雨サラダ | ご飯・みそ汁<br>鶏肉とレンコンさつまいの<br>甘酢炒め<br>キャベツと肉団子のコンソ<br>メ煮<br>玉子サラダ | ご飯・みそ汁<br>エビのオーイル焼<br>ワカメの酢の物<br>白和え                        | マグロ漬け丼・とり団子汁<br>筑瀬煮<br>キュウリの浅漬け                         | ご飯・みそ汁<br>ナスとピーマンの味噌炒<br>め<br>鶏むね肉とトマトソース煮<br>込み<br>カニカマときゅうりわさびま | ご飯・みそ汁<br>エビフライ<br>じゅがいと天ぷら煮<br>キャベツとコーンのサラダ           | ご飯・みそ汁<br>にくじゃが<br>ブルコギ<br>切り干し大根                              |
|   | 25  | 26  | 27  | 28  | 29  | 30   | 31   |
| 朝 | ご飯・みそ汁<br>サバの塩焼き<br>キャベツとさつま揚げの玉<br>子とじ<br>ながいも     | ご飯・みそ汁<br>揚げ豆腐<br>にくじゃが玉子とじ<br>小松菜とちくわの中華炒<br>め               | ご飯・みそ汁<br>ユトウダイ(焼き)<br>だし巻き玉子<br>もやしのナムル                    | ご飯・みそ汁<br>サバ<br>かぼちゃ煮<br>ところてん                          | ご飯・みそ汁<br>シマほっけ<br>ニラとさつま揚げの玉子と<br>じ<br>人参しりしり                    | ご飯・みそ汁<br>つぼだいみりん漬け<br>茄子の揚げびだし<br>キャベツのおかかまよあ<br>え    | ご飯・みそ汁<br>サケ塩焼き<br>だし巻き玉子<br>ほうれんそう                            |
| 昼 | ご飯・みそ汁<br>磯部揚げ<br>長いものキムチ和え<br>ポテトサラダ               | 寿司弁当<br>おつゆ(そーめんいり)   | ご飯・みそ汁<br>かすべいの煮つけ<br>大根と豚肉炒め<br>野菜炒め                       | トウモロコシご飯・みそ汁<br>白身魚の甘酢あんかけ<br>ふきとタケノコの煮物<br>ほうれん草のおかか和え | トウモロコシご飯・みそ汁<br>豚のしょうが焼き<br>白和え<br>野菜のしんづけ                        | ビーフシチュー<br>ナポリタン<br>コースロー<br>ポタージュスープ                  | ご飯・みそ汁<br>ギョーザ<br>揚げ豆腐<br>白菜のおかか和え                             |
| 夕 | ご飯・みそ汁<br>チンジャオロース<br>きのこのバター炒め<br>トマトとアボカドのサラダ     | ご飯・みそ汁<br>白身魚の味噌漬け焼き<br>かぼちゃ煮<br>もやしきゅうりの中華和え                 | ご飯・みそ汁<br>煮豚玉ねぎソース<br>サツマイモ煮<br>春雨サラダ                       | ご飯・みそ汁<br>味噌マヨチキン<br>ニラの玉子とじ<br>人参サラダ                   | ご飯・みそ汁<br>鶏肉 照り焼き<br>マカロニサラダ<br>なすのつけもの                           | ご飯<br>シーフードシチュー<br>ちやわんむし<br>マカロニサラダ<br>みかん入りフルーチェ     | ご飯・ぎよぎスープ<br>肉と大根の煮物<br>サバ味噌焼き<br>豆入り白和え<br>トマトとレタスの梅ドレシ<br>ング |