

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
朝						ごはん みそ汁 目玉焼き ウインナー炒め ごぼうサラダ	ごはん みそ汁 鯖の塩焼き ソーセージ炒め ナス炒め煮
昼						マクロ丼 そば 春雨サラダ ポテトグラタン	ごはん キツネそば 肉じがが ほうれん草のお浸し 豚バラ白菜
夕						ごはん スープ ブルコギ 天かまとキャベツ煮 スパゲティサラダ	ごはん みそ汁 豚肉と玉子の塩あんかけ 大根とイカの煮物 もやしとの和え物
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ごはん コンソメスープ 鯖みりん漬け ハムとオムレツと野菜 炒り豆腐	ごはん みそ汁 ハムエッグ コールスローサラダ ジャーマンポテト	ごはん みそ汁 鯖の西京漬け ラーメンサラダ きゅうりの酢の物	ごはん みそ汁 ハンバーグとブロッコリのトマト煮 きんぴらごぼう ポテトサラダ	ごはん ワカメスープ 目玉焼き ハンバーグ ほうけの塩焼き 野菜サラダ	ごはん みそ汁 野菜サラダ ふきの煮物 親子煮 ヨーグルト	ごはん みそ汁 鯖のみりん漬け きんぴらごぼう さつま揚げと野菜の煮物
昼	ごはん みそ汁 さといも煮 きよさぎ ラーメンサラダ メロン	ごはん みそ汁 マカロニサラダ ナスとピーマン炒め 煮し鶏	ごはん みそ汁 鶏のみそマヨネーズ炒め ひじき煮 煮物	カレーライス コーンスープ ほうれん草とベーコン炒め もやしサラダ フルーチェ	ごはん みそ汁 野菜炒め トマトとレタスのサラダ 竹の子とさといも煮	ごはん みそ汁 つみれ汁 もも肉と野菜炒め 野菜煮物 さつまいも甘煮 キウイフルーツ	お寿司 お吸い物 唐揚げ サクランボ
夕	ごはん みそ汁 豚のしょうが焼き ポテトサラダ もずく酢	ごはん みそ汁 ジンギスカン かぼちゃの煮物 イカの酢味噌和え	ごはん みそ汁 カスベの煮つけ 鶏大根煮 きんぴらごぼう	ごはん みそ汁 甘辛チキン ごぼうサラダ ニラの玉子とじ	ごはん みそ汁 肉じがが ラーメンサラダ 鯖の塩焼き	ごはん みそ汁 手羽の旨辛煮 切り干し大根 ほうれん草のなめたけ和え フルーチェ	ごはん ワカメスープ ブルコギ さといもと天かま煮 うどんサラダ フルーチェ
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ごはん みそ汁 親子煮 キャベツごまみそ炒め つけもの 焼うどん	ごはん みそ汁 鮭 ごぼうサラダ ナスとピーマン炒め	ごはん みそ汁 玉子焼き ウインナー炒め きんぴらごぼう	ごはん みそ汁 さば西京漬 いり豆腐 酢豚	ごはん みそ汁 目玉焼き 青菜炒め ハムときゅうりのサラダ 漬物	ごはん みそ汁 サバ西京焼 かぼちゃ煮 スパゲティサラダ	ごはん みそ汁 赤魚 鯖のみりん漬 きゅうり酢の物 さつまあげと野菜煮
昼	ごはん みそ汁 チキンカツ マカロニサラダ キャベツ炒め物	カレーライス コンソメスープ きゅうりとトマトサラダ 手羽と大根煮	おにぎり カレーうどん ナスとピーマン炒め かぼちゃ煮	ごはん みそ汁 ブルコギ もやしナムル ささいも煮	ごはん みそ汁 スパゲティポリタン 白身魚のフライ 酢の物	ごはん みそ汁 ひしカツ 水菜のサラダ 大根とツナ煮 フルーチェ	ごはん みそ汁 キューザ 豚バラ大根 キャベツ炒め物
夕	ごはん みそ汁 チキンタツタ 水菜サラダ 切り干し大根 きゅうりとワカメ酢の物	ごはん みそ汁 ブルコギ風炒め マカロニサラダ 小松菜煮びたし	ごはん みそ汁 ハンバーグと野菜のトマト煮 マカロニサラダ ごぼうサラダ	ごはん みそ汁 鳥肉鍋 マカロニサラダ ホッケ	ごはん みそ汁 豚肉炒めのキャベツのせ マカロニサラダ かぼちゃ煮	ごはん みそ汁 鳥肉甘酢あんかけ 肉じがが きゅうりともずく酢の物	ごはん みそ汁 切り干し大根と天かま煮 春雨サラダ
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ごはん コンソメスープ ほけ塩焼き たまご焼き ハンバーグ 春雨サラダ	ごはん みそ汁 鮭塩焼き 煮豆 春雨サラダ 大根煮物	ごはん みそ汁 赤魚みりんかけ ほうれん草コマ和え 切り干し大根煮	ごはん みそ汁 サバ西京焼き ごまつ菜の煮びたし 漬物 里芋煮	ごはん みそ汁 サバ味噌煮 里芋とひき肉煮 スパゲティサラダ	ごはん みそ汁 赤魚のカス漬焼 ポテトチーズ焼 煮豆 もやし和えもの	ごはん みそ汁 サバ塩焼き 筑前煮 水菜のサラダ
昼	ごはん みそ汁 かつとじ ほうれん草おひたし とりとナスの黒酢あん	ごはん みそ汁 肉じがが さつまいもサラダ だしまき玉子 れんこん煮	ごはん みそ汁 焼きそば 煮豆 コーンスープ	ごはん みそ汁 玉子スープ ブルコギ風炒め マカロニサラダ 和風サラダ	ごはん みそ汁 鶏手羽元と玉子煮 春雨サラダ 高野豆腐と野菜の煮物	ごはん みそ汁 唐揚げのトマト煮 切り干し大根煮 水菜とツナのサラダ	ごはん みそ汁 ハンバーグ 肉じがが もずくと山芋和え
夕	ごはん みそ汁 厚揚げと肉と野菜の煮物 じゃがいものひき肉あん ほうれん草とカニカマの和え物	ごはん みそ汁 チーズタッカルビ かぼちゃサラダ ひじき煮	ごはん みそ汁 うま煮 手羽先さっぱり煮 水菜サラダ	ごはん みそ汁 春雨サラダ 鯖のみりん漬 野菜の和え物	ごはん みそ汁 唐揚げの玉子とじ ナスとひき肉炒め イタリアンサラダ	ごはん みそ汁 鶏と野菜の煮物 ポテトグラタン ブロッコリーと玉子のサラダ	鶏飯 みそ汁 揚げ出し豆腐 春雨サラダ 酢豚
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 春雨サラダ 酢豚	ごはん みそ汁 さば西京漬 ほうれん草おひたし ナス炒め煮	ごはん みそ汁 赤魚かす漬 高野豆腐煮 ナス煮びたし	豆ごはん コンソメスープ ウインナーソテー 春雨サラダ	ごはん みそ汁 とじ甘煮 水菜サラダ 里芋煮	ごはん みそ汁 酢豚 きんぴらごぼう	ごはん みそ汁 とじ肉トマトソース煮 キャベツ炒め煮 たまご焼き
昼	ごはん みそ汁 とじ甘辛煮 キャベツとさつまあげサラダ かぼちゃ煮	ごはん みそ汁 とじ肉オイスターソースとマヨネーズ炒め キャベツと玉子炒め 豆腐サラダ	ごはん みそ汁 親子煮 白菜おひたし マカロニサラダ	ごはん みそ汁 スパゲティサラダ とりのマヨチリ キャベツと天カマの煮物	ごはん みそ汁 とじからの甘辛和え 肉じがが もやし和えもの	夏祭りメニュー ・やきとり ・焼肉 ・焼きそば	カレーライス コンソメスープ さきみチーズカツ ほうれん草おひたし
夕	ごはん みそ汁 ハンバーグきのこあんかけ うどんサラダ 小松菜煮びたし	ごはん みそ汁 ブルコギ イカと大根の煮物 酢のもの	ごはん みそ汁 豚のしょうが焼 きゅうりの酢の物 ポテトサラダ 大根と天かま煮	ごはん みそ汁 カレイの煮付け きゅうりの酢の物 ひじき煮	ごはん みそ汁 トンチキ炒め わかめときゅうりの酢の物 切り干し大根煮	カレーライス みそ汁 なす甘煮 キャベツの浅漬け フルーチェ	ごはん みそ汁 おからのかす漬け カボチャそぼろあんかけ ポトフ
	31						
朝	ごはん コンソメスープ オムレツ 大根と豆腐煮 水菜サラダ						
昼	ごはん みそ汁 豚バラ大根 さつまいもサラダ ちくわとピーマン炒め						
夕	ごはん みそ汁 キャベツと豚肉中華炒め ニラのたまごとし 大根炒め煮						