

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
朝							ご飯 味噌汁 ベーコンキャベツ炒め物 チキンカツの卵とじ 豆腐のフジッコ
昼							ご飯 味噌汁 白身魚&エビフライ 切干大根 ポテトサラダ
夕							ご飯 味噌汁 鶏肉と根菜煮 マカロニサラダ アスパラベーコン炒め物
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ご飯 味噌汁 鯖味噌煮 かぼちゃの煮物 水菜とツナの和え物	ご飯 味噌汁 目玉焼き 根菜のうま煮 ひじきの炒め物	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 牛肉のしぐれ煮 胡瓜の浅漬け	ご飯 味噌汁 親子煮 かぼちゃのいとこ煮 漬物	ご飯 味噌汁 ウインナーと卵焼き うま煮 もやしとアラスカのナムル	ご飯 味噌汁 いんげんとちくわの煮物 小松菜とハムの炒め物 りんごコンポート	ご飯 味噌汁 目玉焼き ピーマンとちくわの炒め物 キャベツとハムのサラダ
昼	ピザ スープ 洋風サラダ 野菜漬	カレーライス コーンスープ さつまいもサラダ フルーチェ	ご飯 味噌汁 エビフライ 里芋の煮物 ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 牛肉と茄子の炒め物 大根とさつま揚げの煮物 春雨の中華和え	炊き込みご飯 温そば カツのおろしソース フルーチェ	ご飯 味噌汁 唐揚げ 茄子の煮びたし ポテトサラダ	昆布ご飯 味噌汁 わかめスープ 焼うどん 牛肉と玉ねぎの炒め物 かぼちゃのサラダ
夕	ご飯 味噌汁 手羽中と大根の煮物 にらの卵とじ 鶏むね肉のチャーシュー	ご飯 味噌汁 すき焼き 野菜炒め もやしときゅうりのナムル	ご飯 味噌汁 筑前煮 チキンカツ きゅうりとコーンのサラダ	コーンピラフ 焼きそば 厚揚げの煮物 レバーのしょうが煮	ご飯 味噌汁 酢鶏 シーフードビーフン ほうれん草のサラダ	ご飯 味噌汁 肉じゃが 根菜の煮物 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き 茄子の味噌田楽 白菜の漬物
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯 味噌汁 ソーセージ玉子炒め ほうれん草のお浸し 大根の漬物	ご飯 味噌汁 玉子焼き もやしとつみれのあんかけ モズクの酢の物 たらこ	ご飯 味噌汁 焼き鮭 スパサラダ 玉子焼き	ご飯 味噌汁 目抜き西京焼き 回鍋肉 漬物	ご飯 味噌汁 豆腐としめじのあんかけ かぼちゃのいとこ煮 ごぼうサラダ	ご飯 味噌汁 だし巻き卵 ウインナーの炒め物 マカロニサラダ ところてん	ご飯 味噌汁 ほうれん草のソテー 目玉焼きとベーコン フルーチェ
昼	ご飯 わかめスープ ジンギスカン ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 豚バラ大根 鶏肉の炒め物 春雨サラダ	昆布ご飯 カレーうどん 白菜の漬物 アスパラベーコン炒め物	ご飯 味噌汁 カルビ炒め サツマイモの煮物 ツナサラダ	ご飯 味噌汁 焼きビーフン 牛肉の炒め物 ほうれん草の胡麻和え	ゆかりご飯 味噌汁 手羽中と大根の煮物 牛肉の炒め物 すいか	ご飯 味噌汁 青椒肉絲 炒り卵 サツマイモとシーチキンの サラダ
夕	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め物 小松菜の卵とじ 胡瓜の酢の物	ご飯 味噌汁 カスベの煮つけ にら玉 きゅうりとハムのサラダ	ご飯 味噌汁 里芋の煮物 餃子 肉野菜炒め物	ご飯 味噌汁 すき焼き ジャーマンポテト 煮豆	ご飯 味噌汁 チキンのトマト煮 冷奴 フルーチェ	ご飯 味噌汁 回鍋肉 鶏肉とサツマイモの煮物 胡瓜の酢の物	ご飯 味噌汁 とんかつ 筑前煮 春雨サラダ
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ご飯 味噌汁 ハム入り炒り卵 茄子の煮びたし フルーチェ	ご飯 味噌汁 バターコーン炒め チキンの卵とじ もやしのナムル	ご飯 味噌汁 目玉焼き 小松菜の炒め煮 胡瓜の漬物	ご飯 味噌汁 カツの卵とじ 切干大根 ハムともやしのサラダ	ご飯 味噌汁 塩鮭 ひじきの煮物 にらの卵とじ	ご飯 味噌汁 ほっけ 里芋の煮物 漬物	チキンライス 玉子スープ フライチキン フライポテト 人参のソテー
昼	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め ポテトサラダ かぼちゃの煮物	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の炒め物 茄子の甘煮 豆腐の昆布和え	ご飯 味噌汁 キャベツとさつま揚げ煮 すきやき 野菜サラダ	ご飯 味噌汁 回鍋肉 筑前煮 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 厚揚げの煮物 鶏の照り焼き スパサラダ	ご飯 味噌汁 しゅうまい ウインナーと野菜のトマト煮 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 牛肉のカレー炒め物 里芋と鶏肉の煮物 長芋の酢の物
夕	ご飯 うどん 豚肉と茄子の炒め物 洋風サラダ たくあん	ご飯 味噌汁 ビーフン うま煮 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 ロールキャベツ サツマイモのバター炒め もずくの酢の物	チャーハン 中華スープ 餃子 にらの卵とじ 青椒肉絲	ご飯 味噌汁 かぼちゃの煮物 牛肉とピーマンの炒め物 きゅうりとハムのサラダ	ご飯 味噌汁 白菜とハムのあんかけ ひじきの煮物 ヨーグルトミカン	いなり寿司& 寿司 わかめスープ アスパラベーコン炒め物 冷やしラーメン
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ご飯 味噌汁 切干大根 きのこウインナー炒め物 もやしときゅうりのナムル	ご飯 味噌汁 ほっけ焼き 大根と厚揚げの煮物 ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 ホッケ焼き 煮卵 野菜サラダ	ご飯 味噌汁 鯖の西京焼き 茄子の煮びたし 胡瓜の酢の物	ご飯 味噌汁 鮭 かぼちゃの煮物 わかめの酢の物	ご飯 味噌汁 玉子焼き ウインナーの炒め物 いんげんの胡麻和え	ご飯 味噌汁 ポテトカレー炒めもの ふきの煮物 キャベツとさつま揚げの卵と じ
昼	ご飯 味噌汁 野菜炒め物 青椒肉絲 野菜サラダ	カレーライス コーンスープ 漬物 フルーチェ	ご飯 味噌汁 カレイの煮つけ 牛肉と野菜の炒め物 春雨サラダ	寿司 つみれ汁 ザンギ サラダ	チキンライス うどん アスパラベーコン炒めもの 白菜の漬物	ピラフ 味噌汁 牛肉の炒め物 うま煮 胡瓜の漬物	ご飯 味噌汁 鶏肉と根菜の煮物 さつまいもサラダ 茄子の味噌炒め物
夕	ご飯 味噌汁 チキンの卵とじ うま煮 胡瓜の酢の物	ご飯 味噌汁 エビフライ マカロニサラダ モズク酢	ご飯 味噌汁 大根とつみれの煮物 煮込みハンバーグ もやしのナムル	ご飯 味噌汁 牛肉と野菜の炒め物 うま煮 ツナサラダ	ご飯 味噌汁 チーズハンバーグ 茄子とピーマンの味噌炒め 味玉	ご飯 味噌汁 鯖のみそ煮 根菜の煮物 マカロニサラダ	ご飯 わかめスープ 筑前煮 牛肉とピーマンの炒め物 春雨サラダ
	30	31					
朝	ご飯 味噌汁 鮭 大根の煮物 きゅうりとわかめの酢の物	ご飯 味噌汁 もやしのナムル 鮭 大根と里芋の煮					
昼	二色丼 温うどん 鶏肉の甘酢あんかけ スパサラダ	ご飯 味噌汁 牛焼肉 ポテトサラダ 春雨の酢の物					
夕	ご飯 味噌汁 マカロニサラダ 長芋の酢の物 豚肉の生姜焼き	カレーライス コーンスープ 玉子サラダ フルーチェ					