

グループホームアウル登別館 海ユニット 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
	30	31					1
朝	ご飯・みそ汁 鮭の塩焼き 玉子焼き えのきといんげん炒め	ご飯・みそ汁 焼き鮭 アスパラベーコン 煮物					ご飯・みそ汁 魚の塩焼き 焼きビーフン きゅうりのサラダ
い	ご飯・みそ汁 甘酢あんかけ 高菜のあえもの スパサラダ	ご飯・みそ汁 鶏と大根の煮物 春雨サラダ 牛肉炒め					ご飯・みそ汁 生姜焼き ひじき煮 ほうれん草のサラダ
タ	ご飯・みそ汁 肉団子トマト煮込み もやしのナムル かぼちゃのサラダ	ご飯・みそ汁 照り焼きチキン キュウリとわかめの酢の物 さつまいもの甘煮					ご飯・わかめスープ カッカレー きゅうりとレタスのサラダ イチゴフルーチェ
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ご飯・みそ汁 塩サバ焼き 目玉焼き もやしサラダ	ご飯・みそ汁 ほっけ ニラ玉 ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 お肉煮こみ 里芋の煮物 ゴボウサラダ	ご飯・みそ汁 ナスピーマン炒め 鯖の塩焼き 厚焼き玉子	ご飯・みそ汁 焼き魚(鮭) 玉子焼き えのきとシメジのバター炒め	ご飯・みそ汁 鯖の塩焼き ニラの玉子とじ きゅうりと人参のサラダ	ご飯・みそ汁 鮭 玉子焼き ウインナー炒め
昼	ピザ・スープ マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 アスパラの肉巻き さつまいもサラダ もやしのナムル	ご飯・みそ汁 からあげ 大根の煮物 切干大根	ご飯・みそ汁 ギョーザ 白菜とツナの煮びだし きゅうりとわかめとカニカマの酢の物	ご飯・芋いも汁 好き焼き風いため ワカメの酢もの	ちらし寿司・みそ汁 鱈照り焼きチキン 揚げ出し豆腐 かぼちゃ煮	ご飯・みそ汁 焼うどん 手肉炒め フルーチェ
タ	ご飯・みそ汁 鶏の炒め物 手羽先と野菜の煮物 かぼちゃサラダ	ご飯・みそ汁 白身フライとポテト 牛肉炒め きゅうりナムル	ご飯・みそ汁 焼き魚(鮭) ペンネ 酢の物	ご飯・みそ汁 肉野菜の煮物 焼きそば 鶏レバーの煮つけ	ご飯・すまし汁 にんじんシリシリ きゅうりの梅干し和え	ご飯・みそ汁 チンジャオロース 里芋の煮物 きゅうりの酢あえ	ご飯・わかめスープ ホイコーロー 豆腐 もやしときゅうりのポン酢和え
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯・みそ汁 スクランブルエッグ 里芋とこんにゃくの煮物 人参ときゅうりのサラダ	ご飯・みそ汁 里芋の煮物 焼き魚 ウインナーとキノコのバター炒め	ご飯・みそ汁 鯖の塩焼き 目玉焼き 大根おろし ラーメンサラダ	ご飯・みそ汁 天カマと大根の煮物 ソーセージ炒め つけもの	ご飯・みそ汁 鮭の塩焼き 玉子焼き ウインナーとシメジのバター炒め	ご飯・わかめスープ 鯖の塩焼き 厚揚げの炒めもの いんげんの煮物	ご飯・みそ汁 焼きしゃけ スクランブルエッグとハム ミニトマトぞえ しらす
昼	カレーライス コンスープ 白身魚とエビのフライ メロンフルーチェ	ご飯・みそ汁 鶏肉の醤油炒め 厚揚げの煮物 酢の物	ご飯 肉カレーうどん アスパラベーコン炒め スイカ	ご飯・みそ汁 鶏肉のかんたん酢炒め かぼちゃのそぼろあんかけ 春雨サラダ	ご飯・みそ汁 牛肉の醤油炒め 焼きビーフン ほうれん草のごま和え	ご飯・みそ汁 鶏の照り焼き 切り干し大根 きゅうりの浅漬け	ご飯・みそ汁 ナスとピーマンの味噌炒め ひじき煮 いとこ煮
タ	すし うどん	ご飯・みそ汁 カレーの煮つけ ニラ玉 野菜サラダ	ご飯・みそ汁 西京焼き 大根と里芋の煮物 つけもの	カレーライス みそ汁 マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 焼き肉 ナスとピーマンのバター炒め	とろろそば 里芋と野菜の煮物 マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 親子丼 さつまいもサラダ きゅうりともやしの和え物
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ご飯・みそ汁 焼きビーフン 根菜の煮物	ご飯・みそ汁 厚揚げ炒め 鯖の塩焼き フルーチェ	ご飯・みそ汁 ちやんちゃんやき 厚焼き玉子 きゅうりの梅干し和え	ごはん・みそ汁 ちくわのいためもの 厚焼き玉子 レタスときゅうりのサラダ	ご飯・みそ汁 鮭の塩焼き スクランブルエッグ アスパラの炒め	ご飯・みそ汁 焼き魚 玉子ともやし炒め きのことベーコンのバター炒め ポン酢炒め	ご飯・みそ汁 焼き魚(サバ) スクランブルエッグ とろろんサラダ
昼	ご飯・みそ汁 豚の生姜焼き 大根と天かまの煮物 スパサラダ	炊き込みご飯・みそ汁 からあげ ポテトサラダ もやしのナムル	ご飯・みそ汁 牛肉煮込み 煮物 つけもの	ご飯・みそ汁 アスパラの肉巻き なすの煮びだし 春雨サラダ	ご飯・みそ汁 鶏の炒め物 大根の煮物 マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 からあげ ひじきに きゅうりの漬物	ご飯・みそ汁 牛肉のカレー炒め 里芋の煮物 春雨の酢の物
タ	ご飯・みそ汁 シチュー ニラの玉子とじ マカロニサラダ	ご飯・わかめスープ 八宝菜 餃子 はんぺんサラダ	ご飯・スープ カレー カツ イタリアンサラダ	ご飯・みそ汁 牛丼 きゅうりとちくわの和え物 ほうれん草のおひたし	ご飯・みそ汁 焼き肉 煮物 スパゲティサラダ	ご飯・みそ汁 フライ なすの煮びだし ひじき	おいなり おすし みそ汁 冷やしラーメン 厚揚げの煮
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ご飯・みそ汁 鯖の塩焼き 大根の煮物 春雨サラダ	ご飯・みそ汁 ほうれん草の玉子とじ 冷奴のなめたけ和え スイカの漬物	ご飯・みそ汁 塩サバ 煮物 マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 目玉焼き 里芋の煮物 もずく酢	ご飯・みそ汁 鮭の塩焼き 玉子サラダ きゅうりの酢の物	ご飯・みそ汁 だし巻き玉子 アスパラベーコン	ご飯・みそ汁 目玉焼き なすあえ マカロニサラダ
昼	ご飯・みそ汁 ピーマンの肉炒め 肉野菜炒め フルーチェ	ご飯・みそ汁 ハツムドチキン 切り干し大根 揚げ出し豆腐	ご飯・みそ汁 牛肉のしょうゆ炒め カレーの煮つけ 春雨の酢の物	ご飯 つめたいそば・うどん マカロニサラダ	炊き込みご飯 みそ汁 ホッケ 大根の酢漬け	まぜこみごはん みそ汁 肉野菜炒め 煮物	ご飯・玉子スープ ハヤシライス きゅうりの酢和え トマトサラダ
タ	ご飯・みそ汁 カツ もやしとツナのサラダ	ご飯・みそ汁 すき焼き きゅうりと梅和え	ご飯・みそ汁 エビフライ 白身魚のフライ とろろんサラダ フルーチェ	そぼろごはん わかめスープ ナスとピーマンの味噌炒め フルーツヨーグルト	ご飯・みそ汁 ねぎとろ丼 野菜炒め ゴボウサラダ	ご飯・みそ汁 まぼー豆腐 チンジャオロース ラーメンサラダ フルーチェ	ご飯 ソーメン アスパラとしめじの炒め つけもの