

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	2	3	4	5	6
朝		ご飯・みそ汁 ほっけの塩焼き ポテトサラダ 煮豆	ご飯・みそ汁 フキとタケノコの煮物 ほうれん草の卵炒め キャベツとコーンのサラダ	ご飯・みそ汁 卵焼き ツナサラダ うま煮	ご飯・みそ汁 荒野豆腐のすり身挟み 春雨サラダ ほうれん草とソーセージのバター炒め	ご飯・みそ汁 かぼちゃ煮 サバ塩焼き 春雨の酢もの	ご飯・みそ汁 わかめのサラダ だし巻き卵 金平ごぼう
昼		ご飯・みそ汁 厚揚げと野菜のあんかけ 茄子とトマト煮 きゅうりとツナのサラダ	ヒジキご飯・みそ汁 ブロッコリークリーム煮 回鍋肉 フルーチェ	コーンご飯 冷やし中華 ポテトサラダ 茄子の煮びたし	ご飯・わかめスープ ちゃんちゃん焼き 茄子のトマト煮 ポテトサラダ	カレーライス コンソメスープ チキンソテー マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 鶏肉のトマトソース煮 鯖大根 きゅうりとコーンのサラダ
夕		ご飯・みそ汁 大根と鶏肉の煮物 マカロニサラダ 金平ごぼう	ご飯・みそ汁 アスパラとウィンナー炒め 肉団子のおでん風煮 マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 シチュー 鶏肉と茄子のあんかけ甘酢 シーフードビーフン	ご飯・みそ汁 ビーフン炒め 小松菜の胡麻和え 大根とつみれの煮物	ご飯・みそ汁 スパゲティサラダ レンコン挟み焼 鶏肉の甘酢和え	ご飯・みそ汁 白身フライ きのこあんかけ うま煮 マカロニサラダ
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ご飯・みそ汁 サバの塩焼き マカロニサラダ ほうれん草の胡麻和え	ご飯・みそ汁 里芋煮 きゅうりとモズク カボチャサラダシチュー	ご飯・みそ汁 鮭 目玉焼き 大根煮	ご飯・みそ汁 サバのみりん焼き 鶏天とはんぺんの煮物 春雨サラダ	ご飯・みそ汁 きんぴらごぼう 目玉焼き&ベーコン ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 鮭 ごぼうサラダ うま煮	ご飯・みそ汁 サバの味噌煮 玉子豆腐 モズクときゅうりの酢もの
昼	ちらし寿司 お吸い物 ミートボール照り焼き 焼きそば	ご飯 冷や麦 小松菜とちくわの和え物 高野豆腐の煮物 ジンギスカン	お寿司 ミートボール ナポリタン お吸い物	きのこご飯 冷や麦 ハムと枝豆のサラダ 餃子 サツマイモのバター焼き	カレーライス シャンタンスープ 昆布ともやしの和え物 厚揚げと大根の煮物	ご飯・みそ汁 チキンステーキ 用風おでん ツナときゅうりのサラダ	ご飯・みそ汁 茄子の肉巻きとキャベツ和え 小松菜と人参炒め 鯖缶煮
夕	ご飯・みそ汁 豚肉とニンニクの芽の炒め物 茄子煮 お肉入りサラダ	ご飯 シチュー 野菜の炒め物 バナナ	ご飯・みそ汁 ブルコギ 大根とベーコンの煮物 ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 カツの卵とじ もやしのナムル ヒジキ煮	ご飯・みそ汁 茄子とインゲンの炒め物 鶏肉と野菜の甘酢あんかけ モズク酢	ご飯・みそ汁 シチュー マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 親子丼 野菜たっぷり煮物 春雨サラダ
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ごはん・みそ汁 焼き鮭 ところてんときゅうり和え ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 ほっけ焼き タケノコとフキの煮物 ハムのサラダ	ご飯・みそ汁 ベーコンエッグ ひじきの煮物 マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 赤魚のみりん星 人参しりしり オクラ納豆	ご飯・みそ汁 目玉焼きとソーセージ 春雨サラダ 和風おかず盛り	ご飯・みそ汁 目玉焼き ベーコン はんぺんの煮物 コールスローサラダ	ご飯・みそ汁 煮物 目玉焼き マカロニサラダ
昼	ご飯 チキンステーキ ポトフ ごぼうサラダ マンゴー	ご飯・みそ汁 鶏肉のトマト煮 ほうれん草の胡麻和え 切り干し大根	ご飯・みそ汁 和風ポトフ マカロニサラダ 親子煮	ご飯・みそ汁 茄子と豚肉の炒め物 煮物 小松菜ときのことこ和え	きのこご飯 玉子そうめん チキンおろしソース 水菜ともやしのサラダ	コーンご飯 豚汁 豚肉の炒め物 たけのこ煮 マカロニサラダ	カレーライス・スープ ビーフン 鶏肉のおろしソース みかん
夕	ご飯・みそ汁 ブルコギ きゅうりとハムのサラダ 焼きそば	ご飯・みそ汁 春雨サラダ 鶏肉の照り焼き 大根と天カマの煮物	ご飯・みそ汁 すき焼き風 ポテトサラダ もやしとはんぺんの中華風サ ラダ	ご飯・みそ汁 大根と肉煮込み ポテトサラダ 海老カツ	ご飯・シチュー ポテトサラダ キャベツと天カマの煮物	ご飯・みそ汁 肉団子とトマトソース煮 筑前煮 もずく酢	昆布ご飯 スープ 豚肉の塩だれ炒め 大根のみぞれ煮 きゅうりとシーチキンサラダ
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ご飯・みそ汁 目玉焼き シュウマイ ミートボール	ご飯・みそ汁 玉子焼き ウィンナー炒め きゅうりの酢もの	ご飯・みそ汁 焼き鮭 切り干し大根 春雨サラダ	ご飯・みそ汁 ハンバーグ 納豆 うま煮	ご飯・みそ汁 肉団子 玉子焼き コールスローサラダ	ご飯・みそ汁 サバの味噌煮 大根と茄子の煮物 もずく中華和え	ご飯・みそ汁 春雨サラダ だし巻き卵 ハンバーグ
昼	炒飯・スープ 白菜と豚肉の煮びたし さつまいもの煮物 きゅうりとツナサラダ	カレーライス・スープ フルーチェ 茄子と鶏肉の甘酢炒め	きのこご飯 みそ汁 豚キムチ 厚揚げとほうれん草の炒め物	ご飯・みそ汁 肉じゃが フキと大根の煮物 春雨サラダ	コーンピラフ たまごスープ ザンギ スパゲティ さつまいもサラダ	ご飯・みそ汁 チキンと玉ねぎの餡かけ きのこことベーコンソテー コールスローサラダ	ご飯・みそ汁 すき焼き 手羽煮 漬け物
夕	ご飯・みそ汁 ジンギスカン キャベツの煮もの 納豆オクラ	ご飯・みそ汁 カツの玉子とじ フキと鯖の煮物 ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 ブルコギ 肉じゃが ポテトサラダ	鰻のかば焼き カボチャ煮 キャベツと人参の昆布和え	カレーライス・スープ きゅうりとツナサラダ フルーチェ	ご飯・みそ汁 茄子の煮びたし きゅうりとマカロニサラダ シュウマイの餡かけ	ご飯・みそ汁 メンチカツ 茄子の煮びたし 肉じゃが
	28	29	30	31			
朝	ご飯・みそ汁 焼き鮭 金平ごぼう ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 焼き鯖 マカロニサラダ 大根の煮物	ご飯・みそ汁 目玉焼き サラダ カボチャ煮	ご飯・みそ汁 鯖の塩焼き ほうれん草の和え物 マカロニサラダ			
昼	カレーピラフ 温素麺 チキンとネギのおろしソース 春雨と豆サラダ ヨーグルト	炒飯・みそ汁 鶏肉と大根の煮物 キャベツとツナサラダ	ご飯・みそ汁 チキンカツ 根菜の煮物 春雨サラダ	牛丼 みそ汁 果物入りヨーグルト			
夕	ご飯・みそ汁 煮物 茄子とピーマンのみそ炒め 素麺サラダ	ご飯・みそ汁 ブルコギ きゅうりとマカロニサラダ 餃子 マンゴー	ご飯・みそ汁 天カマ入り煮物 マカロニサラダ 豚肉の生姜焼き	ご飯・みそ汁 ワカメともやしのナムル チキンカツの玉子とじ 豆腐の煮物			