

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
	1	2	3	4	5	6	7
朝		ごはん・みそ汁 野菜の甘酢あんかけ 天カマの煮物 マカロニサラダ	ごはん・みそ汁 塩鮭 スクランブルエッグ 漬物	ごはん・みそ汁 塩ホッケ 小松菜とちくわの和え物 玉子とじ	ごはん・みそ汁 塩鮭 カボチャ煮 ウインナーのケチャップ炒め	ごはん・みそ汁 ししゃも ほうれん草とベーコン炒め はんぺんサラダ	ごはん・みそ汁 鯖の西京焼き スパゲッティサラダ フキの炒め物
昼		ごはん・みそ汁 からあげ 揚げ納豆 春雨サラダ	オムライス・スープ マカロニサラダ パインゼリー	ごはん・みそ汁 タケノコとフキの煮物 焼きそば はんぺんサラダ	野菜たっぷりうどん 小松菜の和え物 おいなりさん	ごはん・みそ汁 牛肉煮込み ポテトサラダ 茄子の南蛮漬け	ごはん・みそ汁 鶏肉の照り焼き レンコンきんぴら ひじき煮
夕		ごはん・みそ汁 ジンギスカン ほうれん草の胡麻和え きゅうりの漬物	親子丼・みそ汁 きゅうりの塩昆布和え 春雨の酢の物	ごはん・みそ汁 春雨サラダ ふき煮 鶏肉の甘酢あんかけ	ごはん・お吸い物 ヤンニョムチキン ピーマン和え きのこの玉子とじ	ごはん・みそ汁 おろしチキン ミートボール マカロニサラダ	ごはん・みそ汁 白身フライ たらこパスタ 漬物
	8	9	10	11	12	13	
朝	ごはん・みそ汁 塩鮭 ほうれん草の胡麻和え カボチャサラダ	ごはん・みそ汁 塩鯖 ナスの煮浸し マカロニサラダ	ごはん・みそ汁 天カマの煮物 アスパラベーコン ごぼうサラダ	ごはん・みそ汁 焼きビーフン ポテトサラダ 茄子の揚げびたし	ごはん・みそ汁 塩鯖 ひじき煮 きゅうりの浅漬け	ごはん・すまし汁 塩鮭 ペンネナポリタン サラダ	ごはん・みそ汁 銀鱈 ほうれん草とツナの胡麻和え コールスローサラダ
昼	ごはん・みそ汁 肉団子酢豚風 はんぺんサラダ 焼きそば	ごはん・みそ汁 豚とピーマンのみそ炒め 春雨サラダ 切干大根	親子丼・みそ汁 きゅうりの浅漬け ひじき煮	ごはん・みそ汁 豚肉と玉ねぎのニンニクしよ うゆ炒め スパゲッティサラダ きゅうりの梅和え	チキンカレー・コンソメスー プ もやしの和え物 牛乳寒天	ごはん・みそ汁 鶏の照り焼きあんかけ 具だくさんの煮物 焼売	炊き込みご飯 みそ汁 鶏手羽大根 ポテトサラダ 茄子の南蛮漬け
夕	ごはん・みそ汁 もずくサラダ 焼きビーフン 肉巻き	ごはん・みそ汁 チキン塩焼き 金平 ポテトサラダ	ごはん・みそ汁 ブルコギ 切干大根 ふき煮	ごはん・みそ汁 かつとじ 切干大根 漬物	ごはん・みそ汁 チキン甘酢あんかけ 煮物 ポテトサラダ	ごはん・みそ汁 ジンギスカン もずく酢 フキの煮物	ごはん・みそ汁 厚揚げの玉子とじ きゅうりとカニカマの酢の物 肉じゃが
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ごはん・みそ汁 鯖の塩焼き スクランブルエッグ 冷奴	ごはん・みそ汁 玉子焼き ごぼうサラダ 煮物	ごはん・みそ汁 塩鮭 ポテトサラダ ひじき煮	ごはん・みそ汁 塩鯖 ふき煮物 エッグサラダ	ごはん・みそ汁 塩鮭 春雨サラダ 切干大根	ごはん・みそ汁 天カマの煮物 ミートボールのトマト煮 厚焼き玉子	ごはん・みそ汁 焼き鮭 キャベツとツナのナムル 冷奴
昼	ごはん・みそ汁 豚キムチ さつまいも煮 水キムチ	ごはん・みそ汁 チキンハーフ焼き キャベツ玉子とじ 小松菜和え	ごはん・みそ汁 ヤンニョムチキン マカロニサラダ きゅうり漬物	ハッシュドビーフ コンソメスープ ナムル きのこのチーズ焼き	ごはん・みそ汁 ジンギスカン はんぺんサラダ フライドポテト	カレーライス コンソメスープ 春雨サラダ ピーマンの和え物 フルーチェ	ごはん・みそ汁 生姜焼き もやしのナムル 大根ときゅうりの酢漬け
夕	ごはん・みそ汁 ジンギスカン きゅうりの酢の物 焼きそば	ごはん・みそ汁 ブルコギ 春雨のナムル オクラの梅和え	ごはん・みそ汁 ハンバーグ はんぺんサラダ 大根ときゅうりの漬物	ごはん・みそ汁 海老カツ マカロニサラダ ほうれん草の胡麻和え	ごはん・みそ汁 豚肉炒め もやしのナムル 金平ごぼう	ごはん・みそ汁 ブルコギ マカロニサラダ 餃子	ごはん・みそ汁 牛肉にんにくの芽炒め 大根金平 マカロニサラダ
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ごはん・みそ汁 天カマと厚揚げ煮 野菜の甘酢あんかけ	ごはん・みそ汁 赤魚のみりん漬け キャベツとトマトのサラダ スクランブルエッグ	ごはん・みそ汁 ししゃも ポテトサラダ 切干大根	ごはん・みそ汁 西京焼き 茄子の煮びたし マカロニサラダ	ごはん・みそ汁 野菜の甘酢あんかけ 天カマの煮物 スパゲッティサラダ	ごはん・みそ汁 赤魚のみりん漬け きゅうりと梅の和え物 焼売	ごはん・みそ汁 赤魚の粕漬け ジャーマンポテト おでんこんにやく
昼	オムライス コンソメスープ コールスローサラダ フルーツヨーグルト	ごはん・みそ汁 豚と野菜炒め マカロニサラダ 大根の酢漬け	ごはん・みそ汁 豚の角煮 もやしのナムル キャベツのペペロンチーノ	うな丼・お吸い物 お漬物 コールスローサラダ	ごはん・みそ汁 チキンカツ ピーマン和え さつまいも煮	ごはん・きのこ汁 鶏肉の甘酢和え ペンネ 里芋の煮物	ごはん・みそ汁 鶏むねの南蛮漬け はんぺんサラダ 切干大根
夕	ごはん・みそ汁 鶏肉のみそ炒め 玉子豆腐 もやしのナムル	ごはん・みそ汁 かつとじ キャベツチーズ焼き きゅうりの漬物	ごはん・ワンタンスープ 大根の煮物 ほうれん草のなめ茸和え 肉団子の甘酢あんかけ	ごはん・みそ汁 ジンギスカン ポテトサラダ きゅうりと塩昆布和え	ごはん・みそ汁 回鍋肉 マカロニサラダ 茄子の揚げびたし	ごはん・みそ汁 エビフライ 春雨サラダ もやしのナムル	ごはん・みそ汁 チキンカツ きゅうり漬物 ポテトサラダ
	28	29	30	31			
朝	ごはん・みそ汁 ほっけ焼き 茄子の揚げびたし メンチカツ	ごはん・みそ汁 里芋の煮物 野菜の甘酢あんかけ マカロニサラダ	ごはん・みそ汁 赤魚のみりん漬け ほうれん草のお浸し 鶏肉の煮物	ごはん・みそ汁 塩鮭 白菜の煮物 マカロニサラダ			
昼	ごはん・みそ汁 たれザンギ ポテトサラダ 春雨中華和え	チキンカレー・スープ コールスローサラダ フルーツ寒天	炊き込みご飯・みそ汁 餃子 揚げ納豆 桃のフルーチェ	牛丼・みそ汁 春雨サラダ 漬物			
夕	ごはん・みそ汁 ブルコギ スパゲッティサラダ きゅうりの漬物	ごはん・みそ汁 鶏肉の甘酢和え もずく酢 春雨サラダ	ご飯・みそ汁 鶏肉のおろし煮 きゅうりの漬物 ペンネ	ごはん・みそ汁 かつとじ マカロニサラダ フキの煮物			