

グループホームアウル登別館 平成21年5月 献立表 海ユニット

	金	土	日	月	火	水	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝	・ご飯 ・ベーコンスープ ・山菜の柔らか煮 ・スクランブルエッグ ・きゅうりのふじっこ和え	・ご飯 ・味噌汁 ・ふきと鯖の味噌煮 ・チキンナゲット ・フルーツヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・湯豆腐 ・ふきの煮物	・ご飯 ・すまし汁 ・茄子のあんかけ ・人参の卵とじ ・ポテトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・茄子と豚肉の味噌炒め ・ソーセージとシーフードの ケチャップ炒め ・松前漬け ・ウニとイクラ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・ソーセージの塩昆布炒め ・肉と卵の甘辛煮	・ご飯 ・わかめスープ ・キャベツとベーコンの ガーリック炒め ・竹の子の煮物 ・煮豆
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(宗八カレイ) ・ほうれん草の胡麻和え ・和風サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・鯖の西京漬け ・茄子の煮びたし ・餃子 ・リンゴのシロップ煮	・いなり寿司 ・味噌汁 ・肉じゃが ・白菜のお浸し	・ちりめんご飯 ・醤油ラーメン ・白和え ・焼き魚(鮭) ・たくあん	・ご飯 ・味噌汁 ・白身魚の粕漬け ・大根とツナの煮物 ・人参のきんぴら	・ツナご飯 ・お吸物 ・れんこんとふきの味噌煮 ・ハムとレタスのサラダ ・肉豆腐	・ご飯 ・味噌汁 ・野菜コロッケ ・スパゲティ ・ポテトサラダ ・トマト
夕	・温うどん ・ミニご飯 ・小松菜の白和え ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・きんぴらごぼう ・豚肉のしょうが焼き ・ツナサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・おくらと山芋の天ぷら ・チンジャオロース ・ホッキサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・白菜のあんかけ ・さつま芋の甘煮 ・カレイの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・しょうが焼き ・きゃべつの千切り ・茄子の煮びたし	・ご飯 ・味噌汁 ・煮込みハンバーグ ・ほうれん草のお浸し ・豆腐サラダ ・さいともひの煮ころがし	・ご飯 ・澄まし汁 ・ソージャー麺風ラーメン ・じゃが芋の卵とじ ・コールスロー
8	9	10	11	12	13	14	
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・しゅうまいのあんかけ ・焼き魚(赤魚) ・黒豆	・ご飯 ・澄まし汁 ・天かまと水菜の味噌煮 ・ハンバーグとチーズの炒め物 ・わかめとちくわのめん つゆ漬け	・ご飯 ・味噌汁 ・ハンバーグ ・アスパラサラダ ・サンマの蒲焼き ・ゴマ豆腐	・ご飯 ・味噌汁 ・ホロニアソーセージのソテー ・スクランブルエッグ ・いかの松前漬け ・茄子の漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・目めきのソテー ・ハムときゅうりのサラダ ・茄子の漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・モヤシとシーフードの 中華炒め ・大根の煮物 ・煮豆	・ご飯 ・お吸物 ・ベーコンとキャベツの卵とじ ・大根の味噌煮 ・べつたら漬け ・煮豆
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・大根の煮物 ・アスパラサラダ ・小松菜と揚げの炒め物	・焼きうどん ・中華スープ ・オレンジヨーグルト	・ご飯 ・お吸物 ・ヒレカツ ・キャベツの千切り ・オレンジと林檎	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(秋刀魚) ・大根おろし ・里芋の煮物	・カレーチャーハン ・きのこ水菜のスープ ・松前漬け	・ご飯 ・味噌汁 ・ほうれん草のサラダ ・ピーマンととろろの和え物 ・肉じゃが	・ご飯 ・味噌汁 ・茄子の甘煮 ・南瓜の煮物 ・水菜とキノコの和え物
夕	・ご飯 ・玉子スープ ・ヘルシーミートローフ ・ツナマヨサラダ ・麻婆豆腐	・マグロの漬け丼 ・味噌汁 ・ふきと大根の煮物 ・きゅうりとハムのサラダ	・ご飯 ・中華スープ ・焼き鶏 ・うの花 ・マカロニサラダ	・ご飯 ・澄まし汁 ・豚肉の卵とじ ・さつま芋の胡麻和え ・いか松前ときゅうりの 和え物	・ご飯 ・味噌汁 ・和風煮込みハンバーグ ・パンブキンシチュー ・煮物	・ゆかりご飯 ・肉団子スープ ・焼きそば ・ポテトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・うなぎのかば焼き ・春雨ちゃんぽん
15	16	17	18	19	20	21	
朝	・ご飯 ・お吸物 ・煮物 ・焼き魚(ほっけ) ・茄子の味噌煮 ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・人参と天かまの煮物 ・焼き魚(秋刀魚) ・茄子の漬物 ・ほたておくら和え物	・ご飯 ・澄まし汁 ・昆布の佃煮 ・焼き魚(かれい) ・スクランブルエッグ ・ソーセージのポイル	・ご飯 ・お吸物 ・白菜の中華あんかけ ・ほうれん草と豚肉の 炒め物 ・卵と豆腐	・ご飯 ・味噌汁 ・ソーセージとアスパラの ケチャップ炒め ・高野豆腐の卵とじ ・ポテトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(鮭西京漬け) ・長芋と天かまの煮物 ・だし巻き卵	・サンドイッチ ・ポター ジュ ・ポイルウィンナー ・スクランブルエッグ ・キウイヨーグルト
昼	・ご飯 ・春雨スープ ・ハンバーグ ・ポテトサラダ ・ほうれん草のバター炒め ・さつま芋と林檎の甘煮	・さけご飯 ・味噌汁 ・大根の煮物 ・もやしの炒め物 ・マカロニサラダ	・チャーハン 味噌汁 ・きのこピーマンの ケチャップ和え ・ふきとしみ豆腐の煮物 ・レタスサラダ	・オムライス ・もやしの中華スープ ・茄子の煮びたし ・ふきと鯖の煮びたし	・ご飯 ・うどん汁 ・春雨と豆腐の味噌炒め ・カニカマの酢の物 ・煮物	・焼うどん ・ふきの煮物 ・伊予かん、キウイ	・温そば ・おにぎり ・ふきと人参の味噌煮
夕	・ご飯 ・すいとん ・お刺身(サーモン) ・レタスのサラダ ・から揚げのケチャップ 炒め	・ご飯 ・コンソメスープ ・人参のきんぴら ・大根と挽肉の甘煮 ・ももヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・カレイの煮付け ・長芋とおかか和え ・インゲンの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・チンジャオロース ・海老サラダ ・きのこのホイル焼き	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩鯖) ・大根の煮物 ・なます	・ご飯 ・味噌汁 ・おいらんの煮付け ・マカロニポテトサラダ	・ご飯 ・中華スープ ・シュウマイと白菜の中華 あんかけ ・ツナとワカメの和えもの ・りんごシロップ煮
22	23	24	25	26	27	28	
朝	・ご飯 ・ベーコンスープ ・鯖の切り込み ・南瓜サラダ	・ご飯 ・中華スープ ・ミートボールと茄子の甘 酢あんかけ ・大根の煮物 ・小松菜の和えもの	・鮭ご飯 ・味噌汁 ・秋刀魚の蒲焼 ・長芋と人参の煮物 ・ホタテとオクラの和えも の ・シュウマイ	・ご飯 ・お吸物 ・焼魚(糖秋刀魚) ・高野豆腐の肉詰め ・キャベツのおひたし	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・ミートボール ・きのこときゅうりの炒め物	・ご飯 ・味噌汁 ・ビーマンの卵とじ ・ハムサラダ ・煮豆 ・たらこ	・ご飯 ・味噌汁 ・ふきと鯖の煮物 ・卵焼き ・きゅうりとハムのサラダ ・たらこ
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉とほうれん草の炒め 物 ・大根とちくわの甘辛煮 ・アスパラとカニカマのサ ラダ	・塩昆布の炊き込みご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・ほうれん草の卵とじ ・長芋の和えもの	・ふきとひじきの炊き込み ご飯 ・三平汁 ・ジンギスカンの唐揚げ ・スパゲティサラダ ・苺ムース	・ご飯 ・うどん汁 ・チーズささみカツ ・キャベツと青菜の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・チンジャオロース ・焼魚(ほっけ) ・きゅうりとカニカマのサ ラダ ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・天ぷら ・お煮しめ ・塩辛	・いなり寿司 ・お吸物 ・じゃが芋と鶏肉の煮物 ・長芋ときゅうりの酢物 ・煮豆
夕	・ご飯 ・シチュー ・ソーセージのソテー ・マカロニサラダ	・ご飯 ・お吸物 ・ビーマンの卵とじ ・マーボー春雨 ・野菜のコンソメ煮込み	・カレーライス ・白菜と油揚げの卵とじ ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(みりんほっけ) ・ニラの卵とじ ・トマトときゅうりの和えも の	・鮭ご飯 ・ペンネグラ タ ・レタスサラダ ・煮物	・ご飯 ・すまし汁 ・焼魚(みりんほっけ) ・鶏肉と竹の子の味噌煮 ・ほうれん草とカニカマの お浸し	・ご飯 ・オニオングラ タ ンスープ ・マーボー豆腐 ・回鍋肉 ・レタスとトマトのサラダ
29	30	31					
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・鯖の味噌煮 ・山菜の煮物 ・厚焼き卵	・ご飯 ・お吸物 ・豚肉ともやしの炒め物 ・白菜のお浸し	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉の卵とじ ・きゅうりとツナの和えもの ・松前漬け				
昼	・ウインナーピラフ ・味噌 汁 ・豚肉の南蛮酢漬け ・レタスとハムのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(秋刀魚) ・竹の子の煮物 ・ほうれん草の胡麻和え ・ヨーグルト	・ラーメン ・おにぎり				
夕	・おにぎり ・ひやむぎ ・油揚げの煮物 ・水菜のお浸し	・親子丼 ・味噌汁 ・ニラとえのきのナムル ・長芋のポン酢和え	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・秋刀魚のみぞれ和え ・きゅうりとカニカマの酢物				