

グループホームアウル登別館 平成21年8月 献立表 海ユニット

	土	日	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5	6	7
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(赤魚粕漬け) ・卵焼き ・カリフラワーの塩茹で	・ご飯 ・味噌汁 ・秋刀魚の蒲焼 ・目玉焼き ・トマトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭甘塩) ・南瓜のそぼろあんかけ ・キャベツ煮びたし	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(銀カレイみりん漬け) ・ネギ厚焼き卵 ・さつま芋サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭西京漬け) ・マーボー春雨 ・フルーチェ	・ご飯 ・キャベツスープ ・ハムエッグ ・コーンバター ・大根と白滝の煮物	・フレンチトースト ・南瓜のスープ ・ベーコンとほうれん草のソテー ・コールスローサラダ
昼	・冷やしラーメン ・もやしとワカメのスープ ・鮭バーグ(トマト添え)	・ハヤシライス ・中華スープ ・ツナサラダ	・温そうめん ・いなり寿司 ・桃	・炊き込みご飯 ・お吸物 ・ふきと人参の金平 ・キャベツときゅうりの浅漬け	・あんかけ焼きそば ・五目いなり寿司	・ご飯 ・味噌汁 ・マグロのおろしステーキ ・卵の巾着煮	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(さわら西京漬け) ・ごぼうの卵とじ ・漬物
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・ほうれん草とコーン炒め物 ・マカロニサラダ	・焼肉 ・デザート (スイカ、おしるこ、バナナケーキ)	・ご飯 ・味噌汁 ・サイコロステーキ ・ほうれん草ソテー ・筑前煮 ・酢物	・ご飯 ・豚汁 ・焼魚(鱈西京漬け) ・ほうれん草卵とじ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(むつみりん漬け) ・白菜とカニカマのお浸し ・人参金平	・ご飯 ・味噌汁 ・鯖の味噌煮 ・レタスとちくわのサラダ ・白和え	・ご飯 ・味噌汁 ・茹で鶏とネギのホシ酢和え ・春雨とトマトの中華サラダ ・長芋のどろろ
8	9	10	11	12	13	14	
朝	・ご飯 ・お吸物 ・ポイルソーセージ ・はんぺんの煮物 ・水菜と卵のサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・肉団子と茄子のケチャップ炒め ・大根と天かまの味噌煮 ・豆腐と水菜の和え物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鰯秋刀魚) ・スクランブルエッグ ・野菜煮びたし	・ご飯 ・味噌汁 ・肉団子 ・卵焼き ・長芋の梅和え	・ご飯 ・お吸物 ・鶏肉と大根の和風あんかけ ・ほうれん草と卵の炒め物 ・きゅうりとカニカマの梅和え	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭西京漬け) ・キャベツの炒め物 ・ほうれん草お浸し ・チョコムース	・ご飯 ・すまし汁 ・はんぺんチーズ焼き(レタス、トマト) ・五目煮
昼	・ご飯 ・具沢山味噌汁 ・鶏手羽と大根の煮物 ・生ハムの野菜サラダ ・梨	・ご飯 ・ペーコンスープ ・ハンバーグ ・トマト ・ポテトサラダ ・ささぎ、天かま、こんにゃくの煮物	・チキンカレー ・白玉入りフルーツポンチ	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭のおろしハンバーグ(ナポリタン、レタス、トマト添え)	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉、茄子、ピーマンの味噌炒め ・焼魚(塩秋刀魚) ・スイカ	・ご飯 ・すまし汁 ・鶏肉と大根の煮物 ・ポテトサラダ ・漬物	・天ぷらそば ・梨
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・お刺身(マグロ、甘エビ) ・茄子とピーマンの揚げ浸し	・ご飯 ・野菜シチュー ・豚の生姜焼き ・トマトと生ハムの和え物	・ご飯 ・味噌汁 ・ヒレカツ(キャベツ、トマト添え) ・水菜とカニカマ煮びたし	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉のやわらか煮 ・じゃが芋とエンドウの煮物 ・水菜とイカのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・回鍋肉 ・パンパンジー風サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏の唐揚げ ・トマト ・春雨サラダ	・ご飯 ・お吸物 ・秋刀魚の生姜煮 ・ふき、白滝、天かま煮物 ・マカロニサラダ
15	16	17	18	19	20	21	
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉と大根の煮物 ・卵焼き ・きゅうりの酢物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・茄子とピーマンの味噌煮 ・ベーコン、アスパラ、コーン炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(赤魚) ・煮豆 ・ホイコーロー	・三色丼 ・味噌汁 ・こぶ巻き ・白菜のお浸し	・ご飯 ・味噌汁 ・キャベツの煮びたし ・餃子 ・トマト ・玉子焼き	・ご飯 ・味噌汁 ・麻婆春雨 ・焼き魚(鮭) ・ほうれん草のお浸し	・ご飯 ・味噌汁 ・ニラ玉 ・佃煮 ・梨
昼	・スパゲティナポリタン ・水菜とイカのサラダ ・梨	・ご飯 ・三平汁 ・鶏肉のネギ塩焼き ・きゅうりとソーセージのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・パイグラタン ・ほうれん草のお浸し	・カレーライス ・玉子サラダ	・ひじきご飯 ・味噌汁 ・小松菜の炒め物 ・長芋の煮物	・お好み焼き ・パイン	・海鮮ラーメン ・鮭おにぎり ・ヨーグルトムース
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・シュウマイ ・キャベツのマーボー炒め ・焼きビーフン ・トマト	・ご飯 ・あんかけうどん ・春菊の胡麻和え ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(秋刀魚) ・きゅうりの酢の物 ・もやしの野菜炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・海老フライ ・小松菜のサラダ ・リンゴ	・ご飯 ・すまし汁 ・野菜の天ぷら ・手羽先の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・餃子 ・トマト ・イカの酢味噌和え ・じゃが芋といんげんの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・白菜の漬物 ・鮭ハンバーグのチーズ焼き ・インゲンの煮物
22	23	24	25	26	27	28	
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・ふきの煮物 ・とうもろこし ・はんぺんとソーセージの炒め物	・ご飯 ・味噌汁 ・魚肉ウィンナー ・玉子焼き ・ごぼうのきんぴら ・茎ワカメの佃煮	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(ほっけ) ・煮豆 ・水菜と豆腐の和え物 ・煮豆	・ご飯 ・お吸物 ・鶏肉と茄子のあんかけ ・人参のきんぴら ・フルーツポンチ	・ご飯 ・味噌汁 ・ハム ・トマト ・ほうれん草の炒め物 ・サンマのみぞれ煮	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(糖秋刀魚) ・中華くらげ ・レタスのサラダ ・大根おろし	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(ほっけ) ・野菜の煮物 ・塩昆布とハムの炒め物 ・たくあん ・佃煮
昼	・そうめん ・野菜の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・白菜の漬物 ・煮豆 ・レタスのサラダ ・麻婆春雨	・ご飯 ・シチュー ・佃煮 ・もやしと水菜のサラダ ・梨	・ご飯 ・味噌汁 ・アボカドとマグロの和え物 ・ラム肉のしゃぶしゃぶサラダ ・茄子の煮びたし	・菜飯 ・クリームシチュー ・ナポリタン ・サイコロステーキ ・杏仁豆腐	・肉ラーメン ・しそわかめご飯 ・南瓜の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・四色丼 ・キャベツの漬物 ・ぶどう
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・うなぎの蒲焼き ・きゅうりの漬物 ・高野豆腐の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・カレイの煮付け ・山菜と白滝の煮物 ・きゅうりとちくわの和えもの	・ご飯 ・味噌汁 ・インゲンの煮物 ・オムレツ ・焼きナス	・ご飯 ・味噌汁 ・筑前煮 ・サバの塩焼き ・南瓜の塩煮	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(サーモンはらす) ・長芋ときゅうりの酢の物 ・もやしときゅうりの和え物	・ご飯 ・味噌汁 ・コーン入り洋風かき揚げ ・焼き魚(塩サバ) ・切干大根	・ご飯 ・味噌汁 ・サンマのしょうが煮 ・白菜のあんかけ ・野菜の酢漬
29	30	31					
朝	・ご飯 ・お吸い物 ・ソーセージのソテー ・イカの姿煮 ・野菜炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(ほっけ) ・大根の煮物 ・椎茸と高野豆腐の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・サンマの煮付け ・生ハムのサラダ ・トウキビ ・茎ワカメ				
昼	・そうめん ・鶏肉とアスパラの炒め物 ・茄子のみぞれ煮	・豆ご飯 ・卵スープ ・から揚げのトマト煮 ・ゼンマイの煮付け ・ヨーグルト	・海老ピラフ ・コンソメスープ ・豆腐の白和え ・りんご				
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・メンチカツ ・レタス ・スパゲティ ・きゅうりとわかめの酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・餃子ともやしの野菜炒め ・牛肉の煮物 ・にんじんのきりこみ	・ご飯 ・きつねうどん ・ほうれん草のサラダ ・焼き魚(ほっけ) ・オムレツ				