

グループホームアウル登別館 平成21年12月 献立表 海ユニット

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
朝			・ご飯 ・味噌汁 ・ししゃも ・里芋の煮物 ・とろろ芋	・ご飯 ・味噌汁 ・かすべの煮付け ・茄子の煮びたし ・ぶどう	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・八宝菜 ・昆布佃煮	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(サーモン) ・焼きベーコン ・レタスとカニカマのサラダ ・なめ茸おろし	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭西京漬) ・マカロニサラダ ・レタスサラダ
昼			・お好み焼き わかめスープ	・カレーライス ・中華スープ ・りんご	・ご飯 ・味噌汁 ・豚の生姜焼き (キャベツ添え) ・肉団子と茄子の甘酢炒め ・みかん	・ドライカレー ・味噌汁 ・スパゲティサラダ ・りんご	・ご飯 ・味噌汁 ・野菜炒め ・揚げ豆腐 ・りんご
夕			・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩鯖) ・マーボー豆腐 ・きゅうりの浅漬け	・ご飯 ・味噌汁 ・たちの醤油煮 ・茄子の味噌炒め ・白菜おひたし	・ご飯 ・味噌汁 ・海老フライ(レタス添え) ・肉団子と茄子の甘酢炒め ・ほうれん草胡麻和え	・ご飯 ・豚汁 ・手羽先と大根の煮物 ・肉団子と茄子の甘酢炒め ・大学芋 ・レタスサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼売の甘酢あんかけ ・竹の子とふきの味噌煮 ・ごぼうの卵とじ
	6	7	8	9	10	11	12
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・チンジャオロース ・根菜の煮物 ・とろろ芋	・雑穀ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・大根と白滝の煮物 ・肉団子と茄子の炒め物	・ご飯 ・味噌汁 ・豆腐と挽肉のパテ ・筑前煮 ・ヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・ほうれん草ベーコンソテー ・カニ玉	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・金平ごぼう ・りんご	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鯖) ・肉団子 ・佃煮	・ご飯 ・味噌汁 ・オムレツ ・筑前煮 ・パイナップル
昼	・チャーハン ・きつねうどん	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(さめかき味噌漬) ・豚肉と茄子の炒め煮 ・里芋煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・豚肉とごぼうの煮物 ・カニカマサラダ	・カレーライス ・オニオンスープ ・スパゲティサラダ	・お好み焼き ・味噌汁	・炊き込みご飯 ・味噌汁 ・焼きうどん ・ふきと鯖の和えもの ・漬物	・ご飯 ・シーフードシチュー ・焼魚(鮭) ・ふきと鯖の煮物 ・白菜漬物
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・カレイ煮付け ・切干大根の煮物 ・サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・メンチカツ(キャベツ添え) ・ヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・マカロニグラタン ・肉団子と茄子ケチャップ煮 ・マーボー春雨	・ご飯 ・味噌汁 ・ヒレカツ ・レタスとホワイトアスパラ ・サラダ ・高野豆腐と白滝の子和え	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉と茄子の炒めもの ・海老のソテー ・もやしとにらの和えもの	・ご飯 ・味噌汁 ・鯛の煮付け ・里芋の煮物 ・スパゲティサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・コロケツ ・キャベツのコールスロー ・ヨーグルト
	13	14	15	16	17	18	19
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭西京漬) ・豆腐と昆布の和えもの ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・卵焼き ・ほうれん草ソテー	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(むつ味噌) ・マーボー豆腐 ・ほうれん草バター炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけみりん漬) ・筍土佐煮 ・塩辛 ・春菊とカニカマ和えもの ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・ソーセージ、ピーマン、きのこの炒めもの ・スクランブルエッグ ・煮豆	・ご飯 ・お吸物 ・焼魚(鮭) ・ウィンナー ・マーボー春雨	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・ピーマンと卵炒めもの ・いんげん胡麻和え
昼	・ご飯 ・餃子スープ ・焼肉と野菜の炒めもの ・マーボー茄子 ・千切りキャベツ	・ご飯 ・味噌汁 ・茄子の味噌炒め ・白菜お浸し ・わかめの酢の物	・ちらし寿司 ・味噌汁 ・鶏手羽先の昆布煮 ・スパゲティナポリタン ・いか酢味噌和え	・ご飯 ・和風シチュー ・いかお刺身 ・きゅうり和えもの	・ご飯 ・中華スープ ・鶏の唐揚げ ・長芋のマヨネーズ炒め ・白菜のお浸し	・ご飯 ・味噌汁 ・酢鶏 ・筍の煮物 ・さつま芋サラダ	・ご飯 ・煮込みうどん ・青菜とツナの和えもの ・冷奴
夕	・鍋焼きうどん ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・ほっけソテー ・シーザーサラダ ・長芋酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・秋刀魚の梅煮 ・里芋煮物 ・煮豆	・ご飯 ・中華スープ ・茄子と肉団子のケチャップ炒め ・高野豆腐の煮物 ・りんご	・ご飯 ・味噌汁 ・豆腐ハンバーグ ・ポテトのチーズ焼き ・ひじきの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・マカロニグラタン ・いかとじゃが芋の煮物 ・きのこソテー	・ご飯 ・味噌汁 ・茄子の味噌炒め ・秋刀魚煮付け ・春菊の胡麻和え
	20	21	22	23	24	25	26
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・ハムと野菜の炒めもの ・竹の子おかか煮	・ご飯 ・味噌汁 ・卵焼き ・ハム ・野菜炒め ・塩辛	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・ほうれん草ともやしのなめ茸和え ・里芋の煮物	・ご飯 ・団子スープ ・焼魚(赤魚西京漬) ・豆腐とほうれん草の炒め物 ・長芋の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・卵焼き ・茄子の煮びたし	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(サーモン) ・ミートボール ・水菜とツナの和えもの ・塩辛	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・里芋の煮物 ・煮豆 ・漬物
昼	・3種海苔巻 ・卵汁 ・餃子チーズ揚げ	・ご飯 ・中華スープ ・煮込みハンバーグ ・ポテトサラダ ・りんごヨーグルト	・ご飯 ・玉ねぎと卵のスープ ・コロケツ ・じゃがいもの塩煮 ・スパゲティ	・おにぎり ・うどん ・白菜ときゅうりの酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・ジンギスカン ・ラーメンサラダ ・ケーキ	・ご飯 ・そば ・肉団子のトマトソース ・野菜炒め ・マカロニサラダ	・オムライス ・中華スープ ・じゃが芋と長芋のマヨネーズ炒め ・茄子の味噌炒め
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・カレイ煮付け ・もやしの中華炒め ・生酢	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭味噌) ・茄子の味噌煮 ・湯豆腐 ・生酢	・ご飯 ・味噌汁 ・餃子 ・大根と天かまの味噌おでん ・南瓜団子のおしるこ	・ご飯 ・味噌汁 ・鯖のお刺身 ・キャベツときゅうり添え ・あんかけ餃子	・親子丼 ・味噌汁 ・鶏のから揚げ ・サラダ ・ふかしさつま芋	・お稲荷、海苔巻 ・すまし汁 ・たこ焼き ・みかん ・ムースケーキ	・ご飯 ・味噌汁 ・牛肉とごぼうの煮物 ・なめ茸おろし ・煮豆
	27	28	29	30	31		
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・ほうれん草ときのこの炒め ・トマトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけみりん) ・卵焼き ・ウィンナー	・ご飯 ・お吸物 ・ソーセージとピーマンの炒め物 ・里芋の煮物 ・野菜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・チキンバーグ ・鯖とふきの煮物 ・ほうれん草のなめ茸和え	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(そい) ・うま煮 ・生酢		
昼	・海苔巻 ・お吸物 ・おでん ・苺	・ハンバーグカレー ・ほうれん草と卵のスープ ・フルーツポンチ	・ご飯 ・味噌汁 ・ヒレかつ ・キャベツ、トマト添え ・ほうれん草卵とじ	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏手羽先と大根の煮物 ・茄子の味噌炒め ・白菜浅漬け	・ご飯 ・三平汁 ・餃子 ・ポテトサラダ ・煮物		
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉と野菜のやわらか煮 ・鯖のムニエル ・キャベツ、きゅうり添え	・ご飯 ・団子汁 ・牛筋煮物 ・秋刀魚蒲焼き ・アスパラとトマトのサラダ	・ご飯 ・中華スープ ・あんかけロールキャベツ ・茄子の煮びたし ・みかん	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩鯖) ・鶏と豆腐の煮物 ・フルーツヨーグルト	・生寿司 ・年越し蕎麦 ・鶏の唐揚げ ・サラダ		