

グループホームアウル登別館 平成22年2月 献立表 山ユニット

	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		ごはん 白菜スープ 豚肉とキャベツの煮物 豆腐の和え物きゅうりの梅和え	ごはん 味噌汁 ミートボール 卵焼き しめ鯖	ごはん 味噌汁 エビチリ ふきの玉子とじ 大根とシチキンのサラダ	ごはん 味噌汁 出し巻玉子 照り焼きチキン 昆布豆	ごはん ほうれん草のスープ 竹の子と鶏肉の中華炒め ニラ玉 煮豆	ごはん 味噌汁 竹の子と厚揚げの煮物 焼鯖 サラダ
昼		深川井 味噌汁 ホテトサラダ さつまいもの甘露煮 切干大根の酢の物	ごはん 味噌汁 あげ玉子 ソーセージねぎ炒め いくら	恵方巻 鶏そば プリン	ごはん けんちん汁 焼き魚 水菜ときゅうりのサラダ 煮豆	おいなり 味噌汁 ホテトサラダ バスタマチャップ炒め ソーセージの炒め物 トマト	ごはん 味噌汁 肉じゃが ちくわの味噌マヨネーズ和え 焼鯖
夕		スパゲティホリタン もやしと人参のナムル 長芋の酢の物	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き さつまいものマヨネーズ和え もやしのサラダ	ごはん 味噌汁 揚げだし豆腐あんかけ風 エビのマヨネーズ炒め アスパラサラダ	カレーライス つみれ汁 長いもサラダ	ごはん 味噌汁 里芋の煮物 小松菜の胡麻和え 焼魚	うどん おかゆ 焼き魚 みかん
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ごはん 味噌汁 ミートボール 麻婆豆腐 ホリトアスパラ	ごはん ベーコンのスープ ほうれん草とひき肉の中華炒め 大学イモ 昆布巻き	ごはん 味噌汁 長いもバター焼 かに玉 フルーツ	ごはん 味噌汁 ほっけの煮つけ 白菜とひき肉の煮物 黒豆	ごはん 味噌汁 厚焼き玉子 焼きつぼ鯛 レタスとハムのゴマドレッシング和え	ごはん 味噌汁 茄子とシチキンのチーズ焼 煮豆 切干大根	ごはん お吸い物 鶏肉ととうの玉子とじ 大学イモ 昆布巻き
昼	ごはん 水餃子 シュマイ ふきの煮物 鮭(ハラス)	シチュー ごはん ビーマンの和え物	ちらし寿司 茶碗蒸し 天ぷら そば	ごはん 味噌汁 塩さば 焼茄子 うずらの玉子 ほうれん草のお浸し	山菜おこわ 味噌汁 南瓜の甘煮 水菜のおろし ホン酢	ごはん 味噌汁 豚の生姜焼き 信田巻 サラダ	ごはん 味噌汁 鯖の西京焼 南瓜の煮物 べつたら漬け とろろいも
夕	ごはん 白菜のスープ 卵焼き 煮豆 沢庵	ごはん そうめんのお吸い物 切干大根の煮物 大根の鶏そぼろ りんごの甘煮	ごはん 豚汁 鮭(ハラス) 焼そば 春菊のシチキン和え	そば 湯豆腐 煮豆 フルーツ	ごはん お吸い物 竹の子とシーフードの中華炒め 水菜と豚肉の酒蒸し マカロニサラダ	ごはん ベーコンのスープ ハンバーグ わかめの酢味噌和え ホテトサラダ	ごはん 味噌汁 麻婆茄子 白菜のひき肉あんかけ マカロとねぎの和え物
	14	15	16	17	18	19	20
朝	玉子粥 味噌汁 ふきの煮物 ビーマンとしょうががじょうゆ和え フルーツ	ごはん 味噌汁 焼鯖 鶏肉レタス和え スクランブルエッグ	ごはん お吸い物 茄子と肉団子のケチャップ炒め 豆腐サラダ 伊達巻	ごはん 味噌汁 エビチリ ビーマンとえのきの炒め物 フルーツ	ごはん 味噌汁 豆腐の玉子とじ 照り焼きチキン トマト 漬物	ごはん 味噌汁 麻婆豆腐 焼鯖 もやしのゴマサラダ	ごはん えのきスープ キャベツと玉子の中華炒め 長芋の梅和え
昼	ごはん シチュー 赤魚の粕漬け 大根とレタス、トマトのサラダ いんげんの胡麻和え	スパゲティ 味噌汁 きんとん アスパラ フルーチェ	ごはん 味噌汁 さつまいものコロケ 天かまと人参、ごぼうのきんぴらごぼう 南瓜プリン	うどん ごはん 焼鯖 ほうれんそうのおひたし 白和え	ごはん 味噌汁 青梗菜の炒め物 焼鯖 トマト水煮サラダ	ごはん 味噌汁 鰻の柳川風 鶏肉の筑前煮風 春雨とキュウリのホン酢サラダ フルーツ	ごはん 豚汁 切干大根の煮物 フルーツホンチ
夕	ごはん 春雨スープ おろしハンバーグ レタスのサラダ 切干大根	シーフードカレー 味噌汁 餃子 マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 マグロと大根の煮物 青梗菜とベーコンの炒め物 南瓜サラダ	豚丼 すいとん ひじきの煮物 いちご	ごはん お吸い物 白菜と豚肉の玉子とじ 人参と天かまのきんぴら いちご	ごはん 味噌汁 おでん 湯豆腐 ホテトサラダ	ごはん 味噌汁 鱈のムニエル ビーマンの塩昆布和え マカロニサラダ
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ごはん 味噌汁 エビ寄せフライ ベーコンエッグ 野菜炒め	ごはん 味噌汁 南瓜の肉あん チンジャオロースー ほうれん草の胡麻和え	ごはん ウィナーのスープ 大根の味噌煮 アスパラとマカロニサラダ 昆布巻き	ごはん 味噌汁 ニラ玉 じゃがいもの肉巻き ビーマンとソーセージの炒め物	ごはん 味噌汁 麻婆豆腐 茄子とツナのチーズ焼 焼鯖	ごはん 玉子スープ 酢豚 大学イモ みかん	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ 野菜と鶏肉の炒め物 ちりめんじゃこ 焼鯖
昼	ごはん 味噌汁 春雨の酢の物 肉団子の甘酢あん サラダ	梅入りちらし寿司 味噌汁 鯖の味噌煮 ハンバーグの野菜あんかけ	ごはん 味噌汁 肉じゃが 南瓜の甘煮あんかけ ほうれん草のお浸し	ごはん 味噌汁 肉井風 玉子とじ 焼魚 なめたけ和え	ごはん 豚汁 サラダ 漬物	山菜おこわ 味噌汁 高野豆腐の含め煮 シュマイのあんかけ	ごはん かき揚げうどん 麻婆春雨 ホテトサラダ
夕	ごはん 味噌汁 秋刀魚の梅煮 鶏肉と野菜の炒め物 大根サラダ	親子丼 味噌汁 サーモンの刺身 白菜のお浸し	ごはん 味噌汁 焼茄子 エビのマヨネーズ炒め 大根サラダ	ごはん 味噌汁 ロールキャベツ マカロのホリタン炒め 茄子の漬物	ごはん 味噌汁 焼魚 八宝菜 とろろいも フルーチェ	ごはん 味噌汁 焼魚 野菜炒め 厚揚げ炒め	ごはん 味噌汁 野菜餃子 南瓜の甘煮 キュウリと長芋の酢の物
	28						
朝	ごはん 味噌汁 豚肉の柔らか煮 キャベツの玉子とじ もやしとビーマンのわかび 醤油和え						
昼	ごはん 味噌汁 マグロと大根の煮物 山芋の短冊揚げレタスホワイトアスパラ添え もやしのサラダ						
夕	ごはん お吸い物 ニラと鶏肉の玉子とじ ぶきの油炒め 豆腐のサラダ						