

グループホームアウル登別館 平成22年11月 山ユニット 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
朝		・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚 ・煮豆 ・水菜とシーチキンのサラダ ・ナスと豚肉の炒めもの	・ご飯 ・味噌汁 ・ベーコン焼き ・オホーツクのサラダ ・人参、天カマ、ピーマンのきんぴら ・フルーツヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・昆布の煮物 ・焼き鮭 ・ベーコンと天カマの炒め物 ・白菜のお浸し	・パン ・小松菜スープ ・目玉焼き ・もやしのサラダ ・イカとびっこの和え物 ・ヨーグルト	・ご飯 ・シチュー ・サラダ ・ほっけの煮魚 ・めかぶ	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭焼き ・高野豆腐のそぼろあんかけ ・おくら、とろろの和え物
昼		・カレーライス ・お吸い物 ・大根の酢の物 ・きゅうりのめんみ漬	・ご飯 ・味噌汁 ・白身の西京漬 ・大根おろし ・干し柿 ・切干大根	・ご飯 ・カニの味噌汁 ・しらす入り大根おろし ・冷しゃぶ(野菜添え) ・ナスの漬物 ・柿	・ご飯 ・スープ ・ほっけのムニエル(レタス付) ・具だくさん煮物 ・豆腐と昆布の和え物	・あんかけご飯 ・煮込みうどん ・酢の物 ・りんご	・スパゲッティー ・スープ ・中華野菜サラダ ・りんご
夕		・ご飯 ・味噌汁 ・チーズハンバーグ ・厚揚げと小松菜の煮物 ・ブロッコリー ・煮リンゴ	・ご飯 ・味噌汁 ・大根サラダ ・揚げ出し豆腐 ・魚フライ	・混ぜご飯 ・味噌汁 ・大根のそぼろあんかけ ・わさび菜のツナマヨ和え ・柿	・ご飯 ・味噌汁 ・長芋と豚肉の炒め煮 ・もやしと千切り野菜のポン酢和え ・しらすの和え物 ・柿	・ご飯 ・味噌汁 ・大根と鶏肉の照り焼き ・オムレツ風スクランブルエッグ ・ポテトサラダ	・ご飯 ・スープ ・シーフードチリ ・マーボー豆腐 ・カニ玉 ・キャベツの酢漬
	7	8	9	10	11	12	13
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・フキと油揚げの煮物 ・煮豆 ・マーボー春雨	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・ベーコンとアスパラのバター炒め ・豆腐となめ茸の和え物	・オクラ納豆かけご飯 ・味噌汁 ・焼き魚 ・キャベツと豚肉の炒め物 ・ホウレン草のなめ茸和え ・バナナ	・ご飯 ・味噌汁 ・トマトサラダ ・大根と肉の煮物 ・野菜の煮物	・パン ・シチュー ・シーチキン入りスクランブルエッグ ・桃、バナナ	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭のみりん漬 ・野菜炒めの卵とじ ・大根としらすの和え物	・ご飯 ・味噌汁 ・ハムエッグ ・納豆 ・ポテトサラダ
昼	・カレーライス ・味噌汁 ・ハムと野菜のシーチキン和え ・ホウレン草の卵とじ ・漬物	・ちらし寿司 ・お吸い物 ・ぶら ・茶碗蒸し ・ラーメンサラダ	・ご飯 ・豚汁 ・チカのフライ(サラダ付) ・リンゴの甘煮	・ご飯 ・うどん ・さんまの蒲焼き ・水菜、オホーツク、えのき ・サラダ ・バナナヨーグルト	・ばら生チリ ・そば ・サラダ ・天ぷら	・うな重 ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・魚の竜田揚げ(サラダ付) ・具だくさん野菜と鶏肉の煮物
夕	・親子丼 ・味噌汁 ・ホウレン草と人参の白和え ・スクランブルエッグ ・長芋ときゅうりの酢の物 ・大根と天カマの甘煮	・ご飯 ・味噌汁 ・大根おろし(おくら入り) ・酢豚 ・はるさめサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・刺身 ・ブロッコリーのサラダ ・桃、パイン	・牛丼 ・味噌汁 ・さつまいものサラダ ・漬物 ・りんご	・ご飯 ・味噌汁 ・アボカドサラダ ・漬物 ・海老と水菜の炒め物 ・里芋の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・白老和牛のすき焼き ・大根と柿のなま酢 ・海老と水菜のゴマドレ和え ・りんご	・鶏丼 ・味噌汁 ・ナスとキノコの炒め物 ・りんご
	14	15	16	17	18	19	20
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・肉団子の甘酢あんかけ ・スクランブルエッグ ・焼きウィンナー	・ご飯 ・味噌汁 ・焼きホッケ ・もやしと豚肉の炒め物 ・冷奴 ・卵焼き	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉とレンコンの煮物 ・しめサバとアボカドのサラダ ・プリンアラモード ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・卵焼き ・ブロッコリーとベーコンの炒め物 ・フキの煮物	・パン ・卵スープ ・蒸し南瓜 ・煮豆 ・野菜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き鮭 ・白菜の酒蒸し ・キノコのおかか煮	・ご飯 ・味噌汁 ・スパゲッティー ・野菜の煮物 ・キャベツとはんぺんの炒め物
昼	・高菜の混ぜご飯 ・味噌汁 ・南瓜のふくめ煮 ・白玉のおしるこ ・フルーツヨーグルト	・カレーライス ・お吸い物 ・もやしのサラダ ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・焼きホッケと焼きナスのおろし和え ・切干大根の煮物 ・パイナップル	・豆ごはん ・味噌汁 ・糠サンマ ・パスタのミートとろける ・チーズのせ ・漬物 ・フルーツヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き豚 ・ポテトとキャベツのサラダ ・ひじきの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・カボチャの甘煮 ・ギョーザ ・ブロッコリーのマヨネーズ和え ・ナスの漬物	・短麺の煮込みうどん ・きゅうりと長芋の酢の物 ・白菜の漬物 ・柿
夕	・焼きそば ・ニラ玉スープ ・煮豆 ・りんご	・ご飯 ・味噌汁 ・ハンバーグ ・刺身 ・あんかけ豆腐 ・お浸し	・ご飯 ・味噌汁 ・ヒレカツ(野菜付) ・なめ茸和え ・ホウレン草のお浸し ・ぶどう	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉と野菜のクリーム煮 ・マーボーナス ・煮物	・ハヤシライス ・味噌汁 ・白菜のお浸し ・ホワイトアスパラ ・漬物 ・桃	・炊き込みご飯 ・味噌汁 ・イカフライ、メンチカツ ・サラダ ・野菜菜昆布	・ご飯 ・豚汁 ・焼きホッケ ・フキと竹の子のきんぴら ・なま酢
	21	22	23	24	25	26	27
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・南瓜の煮物 ・納豆 ・カニ玉 ・野菜炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・ひじきの煮物 ・焼き鮭 ・なめこ昆布の和え物	・ご飯 ・味噌汁 ・里芋の煮物 ・ホウレン草とベーコンの和え物 ・サンマ缶のサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き鮭 ・卵焼き ・ホウレン草と舞茸のお浸し	・納豆ごはん ・味噌汁 ・玉ねぎとミートボールの炒め物 ・白花豆 ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き鯖 ・目玉焼き ・ラー油大根サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・シューマイ ・オムレツ ・サラダ ・オクラの和え物
昼	・ぶじっご飯 ・味噌汁 ・酢豚 ・はんぺんサラダ ・フルーツ	・ご飯 ・味噌汁 ・豚バラの竜田揚げ ・ナスの煮ひたし ・春雨サラダ	・いなり寿司 ・カニの味噌汁 ・海老フライ(野菜付き) ・マカロニサラダ ・マンゴーヨーグルト	・生ちらし ・味噌汁 ・大根とシーチキンのサラダ ・トマト ・桃	・天丼 ・お吸い物 ・サラダ ・柿	・ご飯 ・味噌汁 ・ミートコロッケ(野菜付き) ・フキのきんぴら風炒め物 ・柿	・山菜の混ぜご飯 ・おしるこ ・肉じゃが ・みかん
夕	・親子丼 ・味噌汁 ・煮つけ ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・煮物 ・シーチキンサラダ ・マーボー豆腐	・ご飯 ・味噌汁 ・ふくらみハンバーグ(野菜付き) ・柿のなま酢 ・さつまいものレモン煮	・ご飯 ・味噌汁 ・サンマの梅煮 ・長芋と豚肉の炒め物 ・もやしと人参のナムル	・ご飯 ・味噌汁 ・おでん ・ひじきの煮物 ・ポテトサラダ ・漬物 ・はっさく	・ご飯 ・シチュー ・たらこ昆布 ・野菜炒め ・煮豆	・ご飯 ・お吸い物 ・冷水餃子(キャベツ付き) ・味噌田楽 ・白菜の漬物
	28	29	30				
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の炒めもの ・ニンニクの花漬 ・納豆 ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・タラの西京焼き ・南瓜の肉あんかけ ・ホウレン草のなめ茸和え	・ご飯 ・味噌汁 ・卵焼き ・ツナサラダ ・ソーセージのケチャップ炒め ・たらここんぶ				
昼	・握り寿司ランチセット ・茶碗蒸し ・フルーツポンチ	・ご飯 ・うどん ・切干大根 ・南瓜のサラダ ・フルーツポンチ	・かしわそば ・ミモザ風マカロニサラダ ・すりおろしりんご				
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・みりんホッケの焼き魚 ・白菜のお浸し ・ほたてしぐれ ・さつまいもの甘煮	・シーフードカレー ・つみれ汁 ・酢の物 ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・しまホッケの焼き魚 ・ベーコンとフキの煮物 ・冷水トマト				