

グループホームアウル登別館 平成22年12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
朝				・ご飯 ・味噌汁 ・ミートボール ・ホウレン草のなめ茸和え ・きゅうりの漬物 ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・ホッケのみりん干し ・甘酢肉団子 ・きゅうりとシーチキンの和え物 ・甘なつ	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・たらこ ・ピーマン、キノコ、ソーセージの炒めもの	・ご飯 ・味噌汁 ・ベーコン焼き ・サラダ ・うずら豆
昼				・天丼orカツ丼 ・味噌汁 ・たくあん	・ご飯 ・味噌汁 ・ホッケのみりん干し ・甘酢肉団子 ・きゅうりとシーチキンの和え物 ・甘なつ	・混ぜご飯 ・豚汁 ・酢豚 ・酢の物 ・ブドウ	・家族会ランチバイキング
夕				・ご飯 ・味噌汁 ・湯豆腐 ・ナスのあんかけ風甘味噌炒め ・甘なつ	・ご飯 ・コンソメスープ ・海老のマヨネーズ和え ・煮物 ・さつまいものサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・おでん ・サラダ ・たらこ昆布	・ご飯 ・味噌汁 ・魚のあんかけ ・大根サラダ ・煮しめ
	5	6	7	8	9	10	11
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・フキと天カマの炒めもの ・海老入り卵焼き ・納豆 ・蜜豆	・ご飯 ・味噌汁 ・鯖焼き ・シューマイ ・ホウレン草のお浸し ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き鮭 ・肉入りたまご ・ホッキサラダ	・パン ・スープ ・目玉焼き ・長芋すりおろし ・ホワイトアスパラ ・ツナサラダ ・ニシンの切り込み	・ご飯 ・味噌汁 ・長芋すりおろし ・レタスと鶏肉のサラダ ・ミートボール	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き鮭 ・ベーコンとブロッコリーの炒め物 ・煮豆 ・カニ玉	・ご飯 ・味噌汁 ・ソーセージの炒めもの ・豆腐のサラダ ・ホウレン草となめ茸の和え物
昼	・オムライス ・味噌汁 ・人参、もやし、ニラの白和え ・肉じゃが	・ご飯 ・味噌汁 ・肉団子の中華あんかけ ・さんまとホウレン草の和え物 ・レタスのピリ辛サラダ	・ちらし寿司 ・味噌汁 ・ポテトサラダ ・ナスとピーマンの味噌炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・長芋とバラ肉炒め ・ナス煮びたし	・山菜そば ・ポテトサラダ ・春菊の和え物 ・ブドウと甘夏	・二色丼 ・味噌汁 ・キャベツとカニカマの甘味噌和え ・切干大根の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・やわらかステーキ ・筑前煮 ・フルーツ
夕	・炊き込みご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の照り焼き ・もやしと水菜の和え物	・ご飯 ・味噌汁 ・アジのフライ ・山菜の巾着煮 ・ポテトサラダ	・スパゲティ ・味噌汁 ・たらこ昆布 ・サンマと野菜のサラダ ・桃	・ご飯 ・すり身汁 ・揚げ出し豆腐 ・具だくさんきんぴら ・サーモンの刺身	・シーフードカレー ・お吸い物 ・サラダ ・ミルクレープ	・ご飯 ・味噌汁 ・大根と小松菜の煮物 ・マーボーナス ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・昆布の煮物 ・白身魚のフライ ・揚げ出し豆腐 ・漬物
	12	13	14	15	16	17	18
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・ほっけ焼き ・白菜と豚肉の煮物 ・たこときゅうりの和え物	・ご飯 ・味噌汁 ・糠サンマ ・卵焼き ・たらこ昆布の和え物	・ご飯 ・味噌汁 ・ホウレン草の卵とじ ・ソーセージとケチャップの炒め物 ・めかぶのきゅうり和え	・パン ・シチュー ・ハム入り厚焼き卵 ・さつまい ・フルーツ	・ご飯 ・味噌汁 ・鯖焼き ・白菜と油揚げの煮物 ・きゅうりと長芋の酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・ツボダイの焼魚 ・卵焼き ・漬物	・パン ・わかめスープ ・目玉焼き ・春菊とサンマの和え物 ・カニカマ ・ヨーグルト
昼	・ゆかりのおにぎり ・焼きそば ・長芋ときゅうりの酢の物 ・みつ葉のおかか和え ・海老と大根の甘煮	・ご飯 ・煮込みうどん ・マカロニサラダ ・ナス焼き ・漬物 ・みかん	・ご飯 ・味噌汁 ・さつまいもとジャガイモのサラダ ・鶏肉と山菜の煮物 ・白菜のえのき和え	・ご飯 ・そば ・肉団子の中華あんかけ ・黄桃	・カレーライス ・スープ ・バジル風味豆腐サラダ ・バナナ	・ご飯 ・スープ ・鶏肉のクリーム煮 ・切り干し大根の煮物 ・豆腐と昆布の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・肉豆腐 ・ほうれん草と人参の胡麻和え ・磯辺揚げ
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・マグロの山かけ ・ニラと卵の広東炒め ・野菜炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・ハタハタの煮付け ・ブロッコリー ・野菜炒め ・ナポリタン	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・わかめときゅうりの酢の物 ・鯖焼き	・親子丼 ・お吸い物 ・竹の子と白滝の煮物 ・イカときゅうりの和え物 ・茄子の漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉のしのだ巻き ・春雨と玉子のマヨネーズサラダ ・漬物	・ご飯 ・スープ ・インゲンと豚肉の炒め物 ・じゃがいものナムル ・南瓜と海老のあんかけ	・ご飯 ・豚汁 ・ほうれん草の白和え ・ツボダイの照り焼き ・漬物
	19	20	21	22	23	24	25
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・シューマイ ・ほうれん草の卵とじ ・サラダ ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚 ・茄子と揚げの煮物 ・春雨サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚 ・納豆 ・ほうれん草のおひたし ・ちくわとサラダの和え物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚 ・南瓜のそぼろあんかけ ・いかさし松前 ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の玉子とじ ・きゅうりとカニカマのサラダ ・おろしリンゴヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・煮豆 ・サラダ ・ハンバーグ	・ご飯 ・味噌汁 ・ポテトサラダ ・焼き魚 ・竹の子の和え物
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・カレイの煮付け ・豆腐とえのきのあんかけ ・豚肉とニラの炒め物	・ちらし寿司とそばのランチセット	・ご飯 ・うどん ・ポテトサラダ ・切り干し大根	・ご飯 ・お汁粉 ・ごぼうと白滝のゴマ風味炒め ・コンソメ味のポテトサラダ ・竹の子の和え物	・ご飯 ・味噌汁 ・紅鮭の西京漬け ・いり鶏風煮物 ・しらすの大根おろし和え	・ちらし寿司 ・シチュー ・チキンナゲット ・ナポリタン ・サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・山菜の巾着 ・ほうれん草とキノコの白和え ・白菜の漬物
夕	・ご飯 ・けんちん汁 ・サンマと水菜のサラダ ・酢豚 ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・きゅうりと長芋の酢の物 ・桃	・ご飯 ・たちの味噌汁 ・ホッケのフライ ・コロッケ(キャベツ付) ・サーモンマリネ ・野菜炒め	・ピラフ ・スープ ・ハンバーグ ・人参のクラッセ ・いんげん ・スパゲッティ	・カレーライス ・お吸い物 ・白菜のお浸し ・きのこのバター炒め	・五目炊き込みご飯 ・味噌汁 ・白菜と油揚げの煮物 ・ほうれん草のおひたし	・ご飯 ・味噌汁 ・牛カルビ炒め ・サラダ ・フキの煮物
	26	27	28	29	30	31	
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・ほうれん草の卵とじ ・きのこベーコンの炒め物 ・数の子の和え物	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉と白菜の炒め物 ・結び昆布 ・白花豆	・ご飯 ・味噌汁 ・サバのみりん干し ・小松菜としめじの煮びたし ・さつまいものバター醤油炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・南瓜の煮物 ・煮豆 ・ふきの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・ソイの味噌漬け焼き ・しらす入り大根おろし ・昆布の佃煮 ・サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・ブロッコリー ・シューマイ ・漬物	
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・酢豚 ・わかめときゅうりの酢の物 ・ベーコンとマカロニのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・バラ肉とキノコの野菜炒め ・厚焼き卵 ・フルーツ	・ご飯 ・味噌汁 ・ジンギスカン(野菜付) ・漬物 ・フルーツヨーグルト	・温そば ・人参と天かまのきんぴら風炒め ・白菜のおひたし	・ご飯 ・お吸い物 ・ザンギ(レタス付) ・マカロニのケチャップ炒め ・チーズのせ ・バナナ、りんご	・ハヤシライス ・スープ ・野菜サラダ ・うずら豆	
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の照り焼き(レタス付) ・肉じゃが ・ほうれん草とシーチキンの煮びたし	・ご飯 ・味噌汁 ・白身魚のフライ(野菜付) ・ひじきの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・ポテトコロッケ(野菜付) ・きゅうりの酢の物 ・白滝のたらし和え	・三色丼 ・スープ ・サンマの蒲焼とキャベツのサラダ ・インゲンの胡麻和え ・フルーツ	・ご飯 ・味噌汁 ・鱈のホワイトソースかけ ・里芋の煮物 ・ゼンマイと人参のナムル	・生寿司 ・年越し蕎麦 ・オードブル ・うま煮	