

グループホームアウル登別館 平成22年1月 献立表 海ユニット

	月	火	水	木	金	土	日
					1	2	3
朝	・ご飯 ・味噌汁	・ご飯 ・味噌汁	・ご飯 ・味噌汁	・ご飯 ・味噌汁	・ご飯 ・すまし汁 ・里芋の煮物 ・生酢 ・かまぼこ ・昆布巻き・・・他	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・筑前煮 ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・ウィンナーとキャベツ炒め ・ポテトサラダ ・おろしなめたけ
昼	・ご飯 ・味噌汁	・ご飯 ・味噌汁	・ご飯 ・味噌汁	・ご飯 ・味噌汁	・鉄火丼 ・お雑煮 ・ほうれん草のおひたし ・寒天よせ ・伊達巻き卵	・ご飯 ・お吸物 ・大根のそぼろ煮 ・春雨サラダ ・りんご、みかん	・ご飯 ・味噌汁 ・白身魚フライ ・スパゲティー ・サラダ
夕	・ご飯 ・味噌汁	・ご飯 ・味噌汁	・ご飯 ・味噌汁	・ご飯 ・味噌汁	・二色丼 ・お吸物 ・フライドチキン ・茶碗蒸し	・ご飯 ・中華スープ ・焼魚(銀カレイみりん漬け) ・こぶ巻き ・かぼちゃよせ ・かまぼこ	・ご飯 ・味噌汁 ・野菜オムレツ ・煮物 ・りんご
4	5	6	7	8	9	10	10
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・鯖の西京漬け ・ポテトサラダ ・煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・ナポリタン ・ホッケ ・卵とキノコの中華炒め ・煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・マーボー春雨 ・スクランブルエッグ ・トマトのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭 ・ほうれん草のおひたし ・たらこ ・フキと天かまの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(銀カレイみりん漬け) ・さんま ・里芋の煮物 ・くだものヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・きのこベーコンの炒め物 ・千枚漬け ・しらたきの子和え ・そばいなり	・ご飯 ・味噌汁 ・ウィンナー ・レタスサラダ ・煮豆 ・ゆで卵
昼	・漬け丼 ・シチュー	・ご飯 ・味噌汁 ・いなり寿司 ・のり巻き ・かしわそば ・竹の子の煮物とフキの炒め物	・ご飯 ・味噌汁 ・かすべの酢味噌和え ・春雨サラダ ・豚肉と麩の卵とじ	・七草粥 ・味噌汁 ・昆布の佃煮 ・きゅうりの漬物	・しゃげご飯 ・ごまうどん ・海鮮サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・コーゲン鍋 ・ナスの煮びたし ・焼き秋刀魚	・ご飯 ・そば ・竹の子の酢味噌和え ・茄子とピーマンとしめじのケッチャブ煮 ・りんご
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚 ・肉じゃが	・ご飯 ・味噌汁 ・かすべの煮魚 ・揚げだし豆腐 ・山菜煮	・ご飯 ・味噌汁 ・肉団子と野菜の炒め物 ・揚げだし豆腐 ・レンコン	・天丼 ・味噌汁 ・揚げだし豆腐(紅しょうが付)	・ご飯 ・味噌汁 ・ナポリタン ・春巻き ・大根のふくめ煮(紅しょうが付) ・野菜とこんにやくの子和え ・サツマイモの甘煮	・ご飯 ・シチュー ・ザンギ ・たらこパスタ ・サラダ	・ひじきの混ぜご飯 ・とろろ昆布のお吸物 ・さつま芋の甘煮 ・ソーセージと卵の炒め物 ・白菜と豚肉の中華煮込み
11	12	13	14	15	16	17	17
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・里芋の煮物 ・たらこ ・中華風玉子焼き	・ご飯 ・お吸物 ・ウィンナー ・スクランブルエッグ ・エビとナスのケチャップ炒め ・マーボーもやし	・ご飯 ・味噌汁 ・納豆 ・漬物 ・天かまと白菜の卵とじ ・にしん菜の花漬け	・ご飯 ・味噌汁 ・豆腐のあんかけ ・青菜のおひたし ・たらこ	・ご飯 ・味噌汁 ・卵焼き ・茹で鳥と水菜のサラダ ・秋刀魚の蒲焼	・ご飯 ・味噌汁 ・さげのハラス ・肉豆腐 ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・サツマイモのサラダ ・野菜と鶏肉の炒め物 ・カブとキュウリの漬物
昼	・チキンカレー ・白菜とウィンナーと卵のスープ ・マカロニサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ヒレカツ ・トマトサラダ ・ほうれん草のおひたし ・ポテトサラダ	・おにぎり ・野菜ラーメン ・りんご	・ご飯 ・味噌汁 ・しいたげの天ぷら ・かき揚げ ・大根おろし ・煮豆 ・佃煮	・ハンバーグカレー ・スープ ・ラーメンサラダ	・ご飯 ・野菜スープ ・かすべの煮魚 ・そばいなり ・にしん菜の花漬け	・お好み焼き ・餃子と野菜のスープ ・みかん
夕	・チャーハン ・豚汁 ・チーズのせハンバーグ ・豆腐サラダ ・みかん	・ご飯 ・味噌汁 ・鯖の味噌煮 ・冷奴 ・ぜんまいの煮物	・チャーシュー丼 ・味噌汁 ・レタスと卵のサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ミートスパゲッティー ・ピーマンと茄子の味噌炒め ・春菊のサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・唐揚げ ・イカ天かま ・味噌おでん ・フルーツ	・ご飯 ・味噌汁 ・揚げ納豆 ・肉じゃが ・豆腐と昆布の佃煮の和え物	・混ぜ込みご飯 ・茄子と揚げの味噌汁 ・おいらんの煮魚 ・ポテトサラダ ・きんぴらごぼう
18	19	20	21	22	23	24	24
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭 ・きんぴら ・キャベツの卵とじ	・ご飯 ・味噌汁 ・高野豆腐の煮物 ・キュウリとわかめの酢の物 ・りんごとみかん	・ご飯 ・味噌汁 ・かすべ ・野菜の中華煮 ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭 ・キュウリのサラダ ・煮豆 ・小松菜とキノコの卵とじ	・ご飯 ・味噌汁 ・秋刀魚の昆布巻き ・白菜のおひたし ・煮豆 ・肉団子と卵と水菜のチーズのせ	・ご飯 ・味噌汁 ・鯖の塩焼き ・カボチャとひき肉のそぼろ煮 ・かぶとキュウリの漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・もやしとハムの炒め物 ・ほうれん草のおひたし
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き豚 ・キュウリとカニカマの酢の物 ・レタスのマヨネーズ和え ・べつたら漬け ・みかん	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉のネギ塩焼き ・オホーツクと水菜の和え物 ・サラダ	・オムライス ・キャベツの中華スープ ・春雨の酢の物 ・バナナとみかん	・ご飯 ・味噌汁 ・ハンバーグ ・茄子とウィンナーのケッチャブ煮 ・白菜としめじの卵炒め ・トマトとキュウリのサラダ	・カレーチャーハン ・おでん ・3色ゼリー	・中華丼(豚唐揚げ入り) ・水菜のスープ ・カボチャとひき肉のそぼろ煮 ・白菜の漬物	・おにぎり ・餃子スープ ・焼きそば ・焼き肉 ・ホワイトアスパラのサラダ
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・ほうれん草と豆腐とソーセージのチャンプル ・おいらんの塩焼き ・べつたら漬け	・ご飯 ・味噌汁 ・サーモンとイカの刺身(大根のつま付) ・玉ねぎとポロニアソーセージのとろけるチーズのせ	・ご飯 ・塩汁 ・あさりのスパゲッティー ・豚肉の味噌漬け ・サラダ	・うな丼 ・おふの味噌汁 ・ほうれん草のなめ茸和え ・さつまいもと人参の温野菜サラダ ・たまご豆腐	・ご飯 ・シチュー ・肉団子と野菜のあんかけ炒め ・もやしのナムル ・ポロニアハム	・ご飯 ・味噌汁 ・レタスと水菜とちくわのサラダ ・真ガレイの煮付け ・茄子とピーマンの味噌炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・肉豆腐 ・昆布巻き ・ウィンナーとピーマンのふじっこ炒め ・漬物
25	26	27	28	29	30	31	31
朝	・ご飯 ・お吸物 ・焼きハム ・スクランブルエッグ ・マーボー春雨 ・トマトサラダ	・ご飯 ・中華スープ ・焼魚(ほっけみりん) ・カニカマ卵焼き ・レタスとハムのサラダ	・ご飯 ・春雨スープ ・秋刀魚蒲焼き ・里芋のそぼろあんかけ ・たたききゅうりの梅肉和え	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き豚 ・フキの煮物 ・サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・豚肉と白菜の炒め物 ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩鯖) ・小松菜と油揚げの煮物 ・さつま芋の塩煮	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(白身魚粕漬け) ・ほうれん草の卵とじ ・ミニトマト
昼	・ご飯 ・つみれ汁 ・ポテトコロッケ(レタス、トマト添え) ・切干大根煮物	・ご飯 ・煮込みうどん ・野菜の浅漬け	・ちらし寿司 ・お吸物 ・鶏の唐揚げ ・海老フライ ・野菜サラダ	・混ぜご飯 ・味噌汁 ・焼き秋刀魚のおろしがけ ・豚肉と茄子ののんにく醤油煮 ・漬物 ・みかん	・ご飯 ・味噌汁 ・回鍋肉 ・大根の煮物 ・春菊のサラダ ・梨	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・サーモン、鯖、アスパラのサラダ ・茄子の漬物	・幕の内弁当
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(糠秋刀魚) ・鶏肉と豆腐の煮物 ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭のチャンプル焼き ・かぶの煮物 ・みかん	・ご飯 ・味噌汁 ・豆腐ハンバーグ ・金平ごぼう ・マカロニサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ちかの天ぷら ・野菜炒め ・佃煮	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(赤魚西京漬け) ・大根とイカのやわらか煮 ・さつま芋の小豆煮	・ご飯 ・味噌汁 ・五目巾着煮 ・冷しゃぶサラダ ・きゅうりとわかめの酢物	・ご飯 ・味噌汁 ・チキンのトマト煮 ・長芋のサラダ ・フルーツポンチ