

グループホームアウル登別館 平成22年3月 献立表 海ユニット

	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・大根おろし ・山菜の煮物 ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・お吸物 ・ウィンナー ・スクランブルエッグ ・大根と油揚げの味噌煮	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩鯖) ・大根おろし ・ふきと天かまの煮物 ・海老焼売	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭西京漬) ・目玉焼き ・ほうれん草おひたし	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(甘塩鮭) ・目玉焼き ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・秋刀魚蒲焼き ・卵焼き ・松前漬	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・白菜のおひたし ・煮豆 ・ヨーグルト
昼	・肉うどん ・昆布ご飯 ・フルーツ	・ポテトグラタン ・コンソメスープ ・コールスローサラダ ・フルーツポンチ	・生寿司 ・お吸物 ・翡翠餃子 ・海老餃子 ・レタスサラダ ・茶碗蒸し ・ケーキ	・豚丼 ・味噌汁 ・餃子の中華あんかけ ・南瓜の塩煮	・ご飯 ・味噌汁 ・肉団子の甘酢あんかけ ・野菜の天ぷら ・みかん、バナナ	・ご飯 ・コンソメスープ ・焼魚(ほっけ) ・ピーマン塩昆布炒め ・ポテトサラダ	・ご飯 ・餃子スープ ・ジンギスカン ・オクラ納豆 ・フルーツポンチ
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・焼餃子 ・マーボー豆腐 ・白和え	・親子丼 ・味噌汁 ・白菜のおひたし ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・秋刀魚の蒲焼 ・揚げだし豆腐 ・金平ごぼう	・五目ご飯 ・お吸物 ・チーズはんぺんフライ (キャベツ、きゅうり添え) ・山菜の味噌煮	・ご飯 ・味噌汁 ・かすべの酢味噌和え ・焼売 ・ナポリタン	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉ときのこのトマト煮 ・ふきと天かまの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・マーボー春雨 ・煮物 ・ほうれん草のおひたし
8	9	10	11	12	13	14	
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚 ・野菜の卵とじ ・塩辛	・ご飯 ・味噌汁 ・ウィンナー ・もやしの卵とじ ・天かまの甘辛炒め ・レタスサラダ	・ご飯 ・中華スープ ・キャベツと油揚げの煮ひ たし ・スクランブルエッグ ・ちくわときゅうりの和えも の	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(むつの味噌漬) ・ポイルウィンナー ・ほうれん草の胡麻和え	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭はらす) ・チキンハンバーグ ・サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(糠秋刀魚) ・チャンプルー ・なめ茸おろし	・ご飯 ・味噌汁 ・つみれと小松菜の煮物 ・長芋の酢物 ・塩辛
昼	・いなり寿司 ・焼きそば ・野菜サラダ	・ご飯 ・中華スープ ・天ぷら(ソーセージ) ・茄子の煮ひたし ・ペンネ	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏の唐揚げ ・大根と天かまの味噌煮 ・サラダ ・バナナ	・五目ご飯 ・味噌汁 ・天ぷら(さつま芋、オク ラ、ごぼう、舞茸、カニカ マ) ・マカロニサラダ	・カレーライス ・味噌汁 ・レタスとハムのサラダ ・漬物	・ラーメン ・ミニおにぎり ・キムチ	・中華丼 ・豚汁 ・ポテトサラダ
夕	・ひじきご飯 ・お吸物 ・オムレツ (レタス、トマト添え) ・肉じゃが	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩鯖) ・肉豆腐 ・里芋と天かまの煮物	・ご飯 ・お吸物 ・ハンバーグ ・ナポリタン ・ポテトサラダ	・ご飯 ・三平汁 ・サイコロステーキ ・レタスとトマトのサラダ ・金平ごぼう	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の竜田揚げ ・サラダ ・いんげんの胡麻和え	・ご飯 ・味噌汁 ・ヒレかつ (キャベツ、トマト添え) ・茄子の味噌炒め	・牛丼 ・焼うどん ・味噌汁
15	16	17	18	19	20	21	
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭味噌漬) ・目玉焼き ・五目煮	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(白身魚) ・ねぎの卵焼き ・南瓜の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩鯖) ・きのこ春雨の炒め物 ・切干大根の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・フロッキーのオムレツ ・ウィンナーとピーマンの 炒め物 ・フルーツヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・肉団子のなめたけ和え ・焼きソーセージ ・手持ち鯖の菜の花和え	・ご飯 ・味噌汁 ・オムレツ ・白菜とつみれの煮物 ・ホッキサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩秋刀魚) ・スナバニッショオムレツ ・小松菜の胡麻和え
昼	・とろろ蕎麦 ・海苔巻 ・卵の巾着煮	・ご飯 ・味噌汁 ・海老と青菜の炒め物 ・春雨サラダ ・茄子のおひたし	・ご飯 ・味噌汁 ・チンジャオロース ・南瓜のそぼろあんかけ ・ほうれん草のおひたし	・ハヤシライス ・卵スー プ ・白身魚のフライ ・マカロニサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・海老フライ (レタス、アスパラ添え) ・山菜の煮物	・鉄火丼 ・お吸物 ・三つ葉とちくわの和えも の ・黒豆	・親子丼 ・お吸物 ・春雨の酢物 ・金時豆 ・バナナ
夕	・ご飯 ・お吸物 ・鯖の味噌煮 ・ほうれん草のナムル ・南瓜のサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・鰯の煮付け ・切干大根のサラダ ・酢物	・ご飯 ・味噌汁 ・照り焼きチキン (キャベツ、ミニトマト添え) ・ふきと天かまの味噌煮	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩鯖) ・鶏手羽元と大根の煮物 ・うどの酢味噌和え	・ご飯 ・味噌汁 ・豆腐ハンバーグ ・ふきの金平 ・コールスローサラダ	・ちらし寿司 ・お刺身	・ミートスパゲティ ・マカロニグラタン ・コンソメスープ
22	23	24	25	26	27	28	
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(糠秋刀魚) ・茄子の煮ひたし ・厚焼き卵	・ご飯 ・中華スープ ・ミートボールと玉ねぎの 炒め物 ・昆布巻き ・煮豆	・炊き込みご飯 ・味噌 汁 ・目玉焼き ・ミニハンバーグ ・きゅうりの酢物	・ご飯 ・味噌汁 ・ベーコンとアスパラの炒 め物 ・人参のきんぴら ・ポテトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・茄子とピーマンの味噌炒 め ・ほうれん草のおひたし ・ウィンナーと卵の炒め物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩鯖) ・白和え ・ちくわのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩鯖) ・鶏肉と里芋の煮物 ・目玉焼き ・アスパラのベーコン巻
昼	・ご飯 ・お吸物 ・鶏肉と大根の煮物 ・茄子と天かまの味噌炒 め ・ほうれん草の胡麻和え	・ご飯 ・味噌汁 ・ソーセージと野菜の炒め 物 ・シウマイ ・南瓜の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉の生姜焼き (レタス添え) ・白菜のおひたし ・フルーツ	・ご飯 ・味噌汁 ・じゃが芋とベーコンの チーズ焼き ・きのこほうれん草の炒 め物 ・春雨の酢物	・ご飯 ・醤油汁 ・おでん ・ニラの酢味噌和え ・たくあん	・ご飯 ・豚汁 ・海老マヨネーズ ・ふきと天かまの煮物 ・マカロニサラダ	・ご飯 ・中華スープ ・唐揚げと野菜のケチャッ プ煮込み ・スパゲティ ・トマトサラダ
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・かれの煮付け ・揚げだし豆腐 ・ポテトサラダ	・ご飯 ・中華スープ ・煮込みハンバーグ ・長芋とじゃが芋のマヨ ネーズ和え ・トマトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・肉団子の炒め物 ・マカロニサラダ ・大学芋	・ご飯 ・お吸物 ・チンジャオロース ・根菜と天かまの煮物 ・サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・もやしのナムル ・豆腐と佃煮の和えもの	・ご飯 ・お吸物 ・焼魚(糠秋刀魚) ・いんげんとちくわのおか か煮 ・もやしと豚肉の炒め物 ・漬物	・ご飯 ・お吸物 ・肉じゃが(鶏肉) ・ふきとちくわの味噌煮
29	30	31					
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉と野菜の炒め物 ・南瓜の塩煮 ・マーボー春雨	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩秋刀魚) ・じゃがいもとベーコンの 炒め物 ・トマトサラダ ・べつたら漬	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩鯖) ・チーズオムレツ ・冷奴				
昼	・カレーライス ・コンソメスープ ・サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・揚げだし豆腐 ・筑前煮 ・マグロの山かけ ・ポテトサラダ ・煮りんご	・カツのあんかけ丼 ・味噌汁 ・パインヨーグルト				
夕	・ご飯 ・お吸物 ・酢豚 ・野菜と卵の炒め物 ・漬物 ・バナナ	・ご飯 ・味噌汁 ・肉豆腐 ・焼魚(ほっけ) ・茄子のおひたし	・ご飯 ・味噌汁 ・鰯の煮付け ・かじかのすり身の煮物				