

グループホームアウル登別館 平成22年5月 献立表 海ユニット

	土	日	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5	6	7
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・ホッケ ・煮豆 ・きのこ鮭のみぞれ煮 ・イチゴ、オレンジ	・ご飯 ・味噌汁 ・野菜サラダ ・宗八の塩焼き ・フキの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭のバター焼き ・筑前煮 ・きんぴらごぼう ・つけもの	・ご飯 ・味噌汁 ・サンマ ・かぼちゃの煮物 ・とうふサラダ ・ニラときのこの炒め物	・ご飯 ・味噌汁 ・茄子と天かまとしらたきの味噌炒め ・もやし、にら、玉ねぎの卵とじ ・キムチ ・鮭	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭 ・佃煮 ・キャベツのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ホッケ ・煮豆 ・サラダ ・豚肉入り茄子の煮物
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・カレイの塩焼き ・うどんサラダ ・竹の子とフキのみそ煮 ・茄子の煮びたし	・混ぜ込みご飯 ・味噌汁 ・天ぷら ・煮豆 ・オレンジ	・ご飯 ・味噌汁 ・根菜の煮物 ・ほうれん草ベーコンソテー ・梅肉とろろ和え	・いなり寿司 ・シチュー ・春キャベツのサラダ ・マカロニのケチャップ炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉の塩焼き ・レタスとトマトのサラダ ・煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・スパニッシュオムレツ ・人参のきんぴら ・さつまいもの塩煮	・赤飯 ・味噌汁 ・ザンギ(サラダ付) ・きゅうりとわかめの酢の物 ・イカの数の子の和えもの
夕	・ご飯 ・お吸物 ・タレ付き豚肉と野菜の炒め物 ・長芋の千切り ・春雨の酢の物 ・さつまいもの甘煮	・お弁当 ・味噌汁	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・水餃子 ・ハムときゅうりの和えもの ・リンゴ	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏団子と豆腐の水炊き ・茄子の味噌炒め ・サバの塩焼き	・チャーハン ・中華スープ ・春雨サラダ ・キムチ	・ご飯 ・味噌汁 ・タラのムニエル ・レタスとハムのサラダ ・イモの塩煮	・ご飯 ・味噌汁 ・豆腐の甘酢あんかけ ・酢豚 ・スイカ ・ポテトサラダ
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・サンマの照り焼き ・ポテトサラダ ・キムチ ・リンゴヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・マーボーもやし ・ぬかサンマ ・大根の煮物 ・ブルーチェ	・ご飯 ・味噌汁 ・ニラの卵焼き ・マーボー春雨 ・茄子の漬物 ・マカロニの胡麻和え	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭 ・卵豆腐 ・ほうれん草のおひたし	・ご飯 ・味噌汁 ・ハムエッグ ・ピーマンのごま油炒め ・トマト	・ご飯 ・味噌汁 ・ソーセージのケチャップ炒め ・茄子の漬物 ・ポテトベーコンのチーズのせ ・ヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・焼きそば ・ピーマンとウィンナーの昆布炒め ・煮物
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・ニラの卵とじ ・海老フライ ・サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉の炒め物 ・トマト ・ほうれん草のおひたし ・野菜のシーフード炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・ハンバーグ ・煮物 ・サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉と茄子の煮物 ・ポテトサラダのケチャップ煮 ・野菜の和えもの	・ご飯 ・味噌汁 ・コロケ ・サラダ ・煮豆 ・茄子のケチャップ炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・オムレツ(レタス、きゅうり付) ・じゃがいも、カボチャ塩煮 ・トマト ・おでん	・混ぜご飯 ・スープ ・焼きそば ・茄子の生姜焼き ・トマトのサラダ
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・ホッケの煮魚 ・じゃがいもの塩コショウ炒め ・ポークウィンナー ・新玉サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・真ガレイの煮魚 ・肉じゃが ・レタスときゅうりのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ナポリタン ・大根の煮物 ・サンマの塩焼き	・ハヤシライス ・レタスのスープ ・フルーツ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚 ・きんぴらごぼう ・野菜炒め ・キムチ	・ご飯 ・味噌汁 ・カレイの煮付け ・豆腐の白和え ・山菜の煮物 ・オレンジ	・ご飯 ・シチュー ・魚の煮付け ・マカロニのケチャップ炒め ・豆腐と昆布の佃煮和え
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・サバの焼き ・サラダ ・ニラの卵とじ	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の塩焼き ・冷奴 ・南瓜と豚肉のしょうゆ煮	・ご飯 ・味噌汁 ・天かまの卵とじ ・きのこベーコンの炒め物 ・鮭の塩焼き	・ご飯 ・お吸物 ・茄子と水菜の味噌煮びたし ・白菜と白滝のちくわり煮物 ・ねぎ入りマーボー春雨	・ご飯 ・味噌汁 ・ソーセージの塩焼き ・ベーコンと卵とキャベツの炒め物 ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・マカロニサラダ ・肉団子 ・白菜の卵とじ	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭焼き ・玉子焼き ・白菜のお浸し ・つけもの
昼	・おにぎり ・ジンギスカン	・ご飯 ・味噌汁 ・ハンバーグ ・スパゲッティ ・サラダ	・炊き込みご飯 ・味噌汁 ・ラーメンサラダ ・ホウレン草のお浸し ・オレンジ	・ご飯 ・中華スープ ・からあげ ・大根と天かまの味噌煮 ・サラダ	・ご飯 ・シチュー ・スパゲッティ ・ステーキ ・野菜サラダ	・のり巻き ・温そーめん ・魚のマリネ ・天かまと玉ねぎの炒め物	・ご飯 ・味噌汁 ・野菜サラダ ・ジンギスカン ・フキと野菜の炒め物 ・明太子
夕	・カレーライス ・スープ ・サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ほうれん草お浸し ・海老のマヨネーズ炒め ・茄子とピーマンの味噌炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・しゃぶしゃぶ ・わかめとイカの酢の物 ・山菜の煮物	・豆ご飯 ・味噌汁 ・大根、人参、まぐろとアボカドの刺身 ・ミニトマト ・高野豆腐と青菜の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・しめサバ ・カニとブロッコリーのあんかけ ・煮物	・ご飯 味噌汁 ・鯖の味噌煮 ・マーボー豆腐 ・キャベツの新漬け ・いちご	・ご飯 ・味噌汁 ・すき焼き風煮物 ・卵豆腐 ・ポテトベーコン ・レタスのサラダ
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭のムニエル ・豚肉の煮物 ・サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・サンマの蒲焼 ・ほうれん草の卵炒め ・煮豆 ・漬物 ・アボカドとマグロのわさび醤油和え	・ご飯 ・味噌汁 ・茄子の煮びたし ・野菜サラダ ・しめじとほうれん草の卵とじ	・ご飯 ・味噌汁 ・ほうれん草入り厚焼き卵 ・サラダ ・キムチ ・煮物 ・昆布巻き ・しそ入りワカメ	・ご飯 ・味噌汁 ・しめサバ ・カニとブロッコリーのあんかけ ・煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩鯖) ・南瓜の煮物 ・ハム、きゅうり、長芋の和えもの	・ご飯 ・味噌汁 ・茄子と海老のケチャップ炒め ・竹の子のカツオ節和え ・すき焼き風煮物
昼	・ご飯 ・シチュー ・生姜焼き ・オムレツ	・ひじきご飯 ・味噌汁 ・チキンナゲット ・こんにやくとキムチのマヨネーズ和え ・フキの煮付け	・ご飯 ・シチュー ・牛肉コロケ ・マカロニのケチャップ炒め ・ハムレタスサラダ ・キウイフルーツ	・お好み焼き ・甘夏みかん	・ご飯 ・お吸物 ・みそ田楽 ・サラダ ・こんにやくとキムチの甘辛炒め ・サイコロステーキ	・赤飯 ・味噌汁 ・血うどん ・里芋の煮物 ・みかん	・ご飯 ・味噌汁 ・メンチカツ ・コロケ ・レタスサラダ ・竹の子とあさり ・煮物 ・ジャージャー麺
夕	・ご飯 ・うどん ・天ぷら ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・宗八の塩焼き ・マーボー豆腐 ・春雨サラダ	・ご飯 ・そば ・塩肉じゃが ・パプリカ入りトレンゲサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ホッケ ・豆腐サラダ ・茶碗蒸し ・山菜煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の唐揚げ ・ほうれん草の胡麻和え ・トマトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の塩焼き ・茄子の煮びたし ・山菜の卵とじ ・きゅうりと水菜とハムのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・かすべの煮物 ・ジャーマンポテト ・酢の物 ・ヨーグルト
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・サンマ ・野菜たっぷり煮物 ・卵焼き ・イチゴ	・ご飯 ・味噌汁 ・ソーセージ焼き ・サラダ ・大根の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・五目煮 ・漬物 ・しゅうまいと野菜のあんかけ				
昼	・五目ごはん ・お吸物 ・豚肉と野菜の炒め物 ・里芋の煮物 ・わかめときゅうりの酢の物	・ご飯 ・中華スープ ・かぼちゃと肉のはさみ揚げ ・白身魚と卵の蒸し物 ・カルピ焼き	・ご飯 ・味噌汁 ・カレイの焼き魚 ・ポテトサラダ ・白菜のお浸し				
夕	・カレーライス ・スープ ・サラダ ・みかん	・ご飯 ・味噌汁 ・春巻き ・サラダ ・山菜の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・豆腐ハンバーグ ・海老フライ(レタス付) ・きんぴら				