

グループホームアウル登別館 平成22年6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(塩鯖) ・金平ごぼう ・五目煮 ・かぶの漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩鯖) ・キャベツの卵とじ ・ほうれん草のナムル	・ご飯 ・お吸物 ・目玉焼き ・マーボー豆腐 ・酢の物 ・サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ソーセージとピーマンのケチャップ炒め ・野菜のチーズサラダ ・玉子豆腐	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・白滝、油揚げ、人参の煮物 ・マーボー春雨	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩鯖) ・豚肉とごぼうの煮物 ・磯貝の子和え ・煮豆	
昼	・お弁当	・オムライス ・オニオンスープ ・野菜サラダ	・鮭ご飯 ・味噌汁 ・塩肉じゃが ・春雨サラダ ・漬物	・いなり寿司、海苔巻 ・あんかけ焼きそば ・フルーツ	・ご飯 ・味噌汁 ・洋風煮物 ・冷しゃぶサラダ ・茄子の生姜炒め	・カレーライス ・卵スープ ・レタスとカニカマのサラダ	
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・はたはたの煮付け ・鶏肉とアスパラの炒め物 ・豆腐ステーキ ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・マーボー春雨 ・うどの酢味噌和え	・ご飯 ・中華スープ ・餃子 ・煮物 ・揚げ茄子	・ご飯 ・味噌汁 ・かすべの酢味噌和え ・甘エビのお刺身 ・切干大根の煮物	・ハヤシライス ・スープ ・卵サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・魚のムニエル ・スパゲティ ・サラダ	
朝	・ご飯 ・お吸物 ・はんぺんと椎茸バター焼き ・大豆と鶏肉の煮物 ・ニラの卵とじ	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭と青菜の卵とじ ・もやしの胡麻和え ・マカロニサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ベーコンエッグ ・ほうれん草ときのこの炒め物 ・ポテトサラダ	・とろろご飯 ・味噌汁 ・筑前煮 ・卵焼き ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩鯖) ・アスパラベーコン巻 ・糸こんにゃくの子和え	・ご飯 ・お吸物 ・ソーセージ ・もやしの卵炒め ・根菜と揚げの煮物 ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩鯖) ・八宝菜 ・南瓜の煮物
昼	・高菜ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩秋刀魚) ・ソーセージとピーマンの塩昆布炒め ・ほうれん草の胡麻和え	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏の唐揚げ甘酢あんかけ ・ふきと天かまの煮物 ・フルーツポンチ	・いなり寿司 ・山菜そば ・りんごのシロップ煮	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(糠秋刀魚) ・酢豚 ・キャベツの炒め物 ・メロン	・ご飯 ・味噌汁 ・ハンバーグ ・スパゲティ ・ふきと筍の煮物 ・茄子の煮びたし	・ご飯 ・味噌汁 ・そうめんサラダ ・海老フライ	・茄子のカレーライス ・スープ ・野菜サラダ ・フルーツポンチ
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・海老マヨ ・もやしのナムル	・ご飯 ・味噌汁 ・かすべの酢味噌和え ・さつま芋の天ぷら ・春菊と豆腐の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・白身魚のフライ ・ニラの卵とじ ・レタスとトマトのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・豚の角煮 ・山菜の煮物 ・野菜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・大根おろし ・あんかけ焼きそば	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き餃子 ・もやしのサラダ ・キウイフルーツ	・ご飯 ・味噌汁 ・赤魚の煮付け ・大根とこんにゃくの煮物 ・さつま芋サラダ
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(糠秋刀魚) ・根菜と里芋の煮物 ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭焼き ・フロッコリとエビのマヨネーズ炒め ・しゅうまい ・フルーツポンチ	・ご飯 ・味噌汁 ・豆腐の卵とじ ・鯖焼き ・サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭焼き ・野菜炒め ・卵豆腐	・ご飯 ・味噌汁 ・さんま ・もやしとピーマンの炒め物 ・煮玉子 ・和風煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・野菜炒め ・漬物 ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・煮物 ・クリームコロッケ ・パインヨーグルト
昼	・牛丼 ・味噌汁 ・じゃが芋のサラダ ・茄子のおひたし	・三色丼 ・スープ ・ポテトとハムのマヨネーズ和え ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・ザンギのケチャップ炒め ・ワカメとキュウリの酢の物 ・大根と白菜とひじきの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・唐揚げ ・野菜炒め ・ポテトサラダ ・海老チリ ・煮物	・ちらし寿司 ・味噌汁 ・玉ねぎチーズ焼き ・アスパラサラダ ・フキの炒め物	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉の炒め物 ・サラダ ・あげの卵とじ	・ご飯 ・味噌汁 ・ポテトと海鮮ケチャップ炒め ・フキの購入りみそ煮 ・ホッケ焼(サラダ付)
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・照り焼きチキン ・ほうれん草の卵炒め ・野菜サラダ ・金平ごぼう	・ご飯 ・味噌汁 ・魚の煮付け ・サラダ ・卵と野菜のチーズのせ	・ご飯 ・味噌汁 ・アスパラの天ぷら ・フキの煮物 ・きゅうりの漬物 ・すいか	・ご飯 ・味噌汁 ・回鍋肉 ・キョーザ ・春菊とキノコの卵とじ ・鮭の山かけ	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉と野菜の炒め物 ・フキと根菜の炒め物 ・長芋の梅肉和え ・すいか	・ご飯 ・味噌汁 ・もやしと肉の煮物 ・かぼちゃの煮物 ・りんご	・ご飯 ・味噌汁 ・大根と鶏肉の煮物 ・シーザーサラダ
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・鯖の塩焼き ・昆布の佃煮 ・ゴマ豆腐	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の焼き魚 ・煮豆 ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・ホッケ焼き ・冷奴 ・きんぴらごぼう	・鮭ご飯 ・お吸物 ・きのこもやしの卵とじ ・大根の洋風煮物 ・昆布の佃煮	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・スパゲッティサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・鯖の塩焼き ・野菜の中華炒め ・ほうれん草のお浸し	・ご飯 ・味噌汁 ・茄子とひき肉の味噌炒め ・ポロニアソーセージ ・マーボー春雨
昼	・ハヤシライス ・味噌汁 ・海老フライ ・ちくわ煮 ・ぶどう、みかん	・ご飯 ・味噌汁 ・ピーマンの肉詰め ・きゃべつのサラダ ・ソーセージの炒め物	・かやくご飯 ・味噌汁 ・串カツフライ ・ポテトサラダ ・リンゴ	・ご飯 ・味噌汁 ・生姜焼 ・レタス、トマトサラダ ・竹の子の煮物	・マグロの漬け丼 ・味噌汁 ・マカロニサラダ ・ジャガイモの煮物	・五目ご飯 ・お吸物 ・ヒレカツ ・きゅうりの酢の物 ・キャベツの千切り ・杏仁豆腐	・梅肉混ぜご飯 ・冷やしラーメン ・煮豆 ・いずし
夕	・ご飯 ・団子汁 ・ホッケの生姜煮 ・キャベツ、きゅうり、トマトのサラダ ・ウィンナー焼き	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の炒め物 ・肉じゃが ・みかんのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・フキとあげと人参の煮物 ・ニラ玉 ・アジの煮付け	・ご飯 ・味噌汁 ・冷しゃぶサラダ ・茄子の煮びたし ・野菜の煮物	・牛丼 ・中華スープ ・海鮮サラダ ・フルーツ	・ご飯 ・味噌汁 ・肉団子と玉ねぎのあんかけ炒め ・いんげんとかつお節の煮物 ・白菜のお浸し	・ご飯 ・スープ ・鯖の味噌煮 ・イモと人参の塩煮 ・酢物
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・塩鯖 ・キャベツのサラダ ・ほうれん草のお浸し	・ご飯 ・お吸物 ・もやしとピーマンの卵とじ ・さんまの焼き魚 ・ウィンナー	・ご飯 ・味噌汁 ・ハムエッグ ・白菜のお浸し ・サラダ				
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・春雨サラダ ・さんま梅煮 ・クリームコロッケ ・フルーツ	・鮭ご飯 ・チャンボン麺	・ご飯 ・味噌汁 ・八方菜 ・さんまの煮付け ・ポテトサラダ(レタス付)				
夕	・三色丼 ・味噌汁 ・鶏肉の卵とじ ・あげと野菜の煮物	・ご飯 ・お吸物 ・からあげ ・マカロニサラダ ・洋風大根の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・マーボー茄子(豚肉入り) ・ほうれん草の胡麻和え ・きゅうり、オホーツク、わかめの酢の物				