

グループホームアウル登別館 平成22年7月 献立表 海ユニット

| | | | | 木 | 金 | 土 | 日 | |
|---|---|---|---|---|--|---|--|--|
| | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | |
| 朝 | | | | ・ご飯 ・味噌汁 ・マーボー春雨 ・かぶの煮物 ・ちくわともやしの和え物 | ・ご飯 ・味噌汁 ・茄子の揚げびたし ・煮玉子 ・ほうれん草のバター炒め ・長芋のサラダ | ・ご飯 ・味噌汁 ・ポテトサラダ ・豆乳とうふ ・煮物 | ・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・茄子ともやしの煮物 ・たくわん ・メロン | |
| | 昼 | | | ・ご飯 ・味噌汁 ・から揚げ ・水菜のサラダ ・山菜と白滝の煮物 | ・ご飯 ・味噌汁 ・おろしハンバーグ ・マーボー豆腐 ・きゅうりとオホーツクのサ ラダ | ・ご飯 ・そうめん ・もやしのサラダ ・スイカ | ・ご飯 ・スープ ・コロッケ ・ナポリタンスパゲッティ ー ・トマトとキャベツのサラダ | |
| 夕 | | | | ・ご飯 ・味噌汁 ・里芋の煮物 ・海老とイカの刺身 ・フルーツサラダ | ・ご飯 ・味噌汁 ・カレイの煮付け ・ぜんまいの煮物 ・卵、きゅうり、レタスのサ ラダ ・たくわん | ・ご飯 ・シチュー ・サラダ ・かぼちゃの煮物 | ・ご飯 ・三平汁 ・きのこハンバーグ ・ナムル | |
| | | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 朝 | | ・ご飯 ・味噌汁 ・卵焼き ・鮭 ・大根の煮物 ・キムチ ・メロン | ・ご飯 ・味噌汁 ・和風煮物 ・ソーセージ焼き ・サラダ | ・ご飯 ・味噌汁 ・ニラ玉 ・竹の子とフキの味噌煮 ・煮豆 | ・ご飯 ・味噌汁 ・鯖の塩焼き ・煮物 ・茄子の肉味噌炒め ・きゅうりとオホーツクのサ ラダ | ・ご飯 ・味噌汁 ・赤魚の味噌漬け ・ほうれん草の卵とじ | ・ご飯 ・味噌汁 ・サンマの生姜煮 ・卵サラダ ・黒豆 ・長芋のなめ茸和え | ・ご飯 ・味噌汁 ・五目煮 ・煮豆 ・フキとレンコンの炒め物 |
| | 昼 | ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の炒め物 ・山菜の煮物 ・キャベツのサラダ | ・鮭ご飯 ・味噌汁 ・生姜焼き ・マカロニのケチャップ和え | ・ご飯 ・味噌汁 ・茄子とピーマンの炒め物 ・ところん ・ツナのサラダ | ・お好み焼き ・スイカ | ・親子丼 ・味噌汁 ・長芋のサラダ | ・ご飯 ・味噌汁 ・ホッケのムニエル ・野菜サラダ ・ほうれん草の和えもの | ・ご飯 ・味噌汁 ・糠さんま ・ナポリタンスパゲッティ ー ・ニラ玉 ・スイカ |
| 夕 | | ・ご飯 ・味噌汁 ・牛丼 ・スープ ・トマトのサラダ | ・ご飯 ・味噌汁 ・茄子の煮びたし ・マーボー豆腐 ・ふかし芋 | ・ご飯 ・シチュー ・ほうれん草のおひたし ・イカの刺身 | ・ご飯 ・焼きうどん ・イカの酢味噌和え ・フルーツゼリー | ・ご飯 ・味噌汁 ・ホッケ ・肉じゃが ・から揚げ ・レタス | ・ご飯 ・味噌汁 ・チキン竜田揚げ ・卵サラダ ・マカロニサラダ | ・ご飯 ・味噌汁 ・カルビー焼き ・コロッケ ・海老フライ |
| | | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 朝 | | ・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・サラダ ・ジャーマンポテト ・小松菜の煮びたし | ・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉と大根の煮物 ・レタス、きゅうり、ハムの サラダ ・ピーマンとふじっこ炒め | ・ご飯 ・味噌汁 ・ホッケ焼き ・フキと天かまの煮物 ・キャベツの漬物 | ・ご飯 ・味噌汁 ・スクランブルエッグ ・ベーコン、アスパラ炒め ・白菜のおひたし | ・ご飯 ・味噌汁 ・玉ねぎとミートボールの 炒め物 ・ピーマンの卵とじ ・昆布の佃煮 ・フルーツサラダ | ・ご飯 ・味噌汁 ・塩鮭 ・ほうれん草のおひたし ・アスパラのバター焼き | ・ご飯 ・味噌汁 ・ホッケの塩焼き ・豚肉とピーマン味噌炒め |
| | 昼 | ・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉と豆腐の煮物 ・長芋の梅和え ・メロン | ・ご飯 ・ポトフ ・海老フライ、コロッケ(レ タス付) ・餃子 | ・オムライス ・ミートスパ ゲッティ ・きゅうりの新漬け ・メロン | ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉のバジル焼き ・キャベツときゅうりのサ ラダ ・きんぴらごぼう ・煮豆 | ・ご飯 ・味噌汁 ・サイコロステーキ ・サラダ ・南瓜の甘煮 ・フキと天かまの味噌煮 | ・いなり寿司 ・グリーン麺の冷やしめん みがけ ・山芋と梅の和えもの ・スイカ | ・マグロのづけ丼 ・わかめのスープ ・ポテトのチーズのせ |
| 夕 | | ・ご飯 ・味噌汁 ・サンマ ・茄子の天ぷら ・野菜サラダ ・スイカ | ・ご飯 ・味噌汁 ・ばばガレイの煮付け ・豆腐と長ネギの卵とじ ・スイカ | ・ご飯 ・味噌汁 ・チカの子 ・鶏肉と大根の煮物 | ・ご飯 ・味噌汁 ・ピーマンのひき肉詰め ・サラダ ・茄子の味噌炒め | ・ご飯 ・味噌汁 ・ホッケのムニエル ・エッグサラダ ・煮物 | ・ご飯 ・味噌汁 ・ジンギスカン ・千切り大根の煮物 ・ホッキときゅうりのサラダ | ・ご飯 ・味噌汁 ・もやしとほうれん草のシ ンケンサラダ ・豚肉の煮物 ・きゅうりとカニカマの和え 物 |
| | | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 朝 | | ・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の塩焼き ・大根おろし ・ウィンナーと玉ねぎの チーズ焼き | ・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(秋刀魚) ・卵焼き ・練の菜の花漬け ・いんげん煮物 | ・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・茄子の煮びたし ・ところん ・めろん | ・ご飯 ・味噌汁 ・さんまの蒲焼き ・玉子焼き ・ピーマンとソーセージの炒 め物 | ・ご飯 ・味噌汁 ・卵焼き ・はんぺんと玉ねぎの炒 め物 ・野菜炒め | ・ご飯 ・味噌汁 ・茄子の味噌炒め ・鮭焼き ・煮物 | ・ご飯 ・味噌汁 ・ソイの焼き魚 ・きゃべつと天かまの卵と じ ・ほうれん草のなめたけ和 え |
| | 昼 | ・ご飯 ・味噌汁 ・かぶの煮物 ・鶏団子の甘辛煮 ・ゆで卵 ・バナナヨーグルト | ・赤飯 ・お吸物 ・うなぎの蒲焼き ・レタスサラダ ・竹の子と高野豆腐の煮 物 ・メロン | ・ハヤシライス ・中華スープ ・ハムときゅうりの和え物 | ・ご飯 ・スープ ・焼きそば ・スイカ | ・ご飯 ・味噌汁 ・うどんサラダ ・野菜コロッケ | ・鉄火丼 ・味噌汁 ・ミニカツ ・ブロッコリーサラダ ・もずく酢 ・桃 | ・ご飯 ・味噌汁 ・つくね ・サラダ ・しみ豆腐のひき肉挟み 焼き ・ニラの卵とじ |
| 夕 | | ・ご飯 ・味噌汁 ・鮭のチーズ挟み揚げ ・マカロニサラダ ・ほうれん草のおひたし | ・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩鯖) ・イカと大根の煮物 ・白和え ・スイカ | ・ご飯 ・味噌汁 ・おろしハンバーグ (キャベツ、トマト添え) ・ふきと天かまの煮物 | ・ご飯 ・味噌汁 ・から揚げ ・サラダ ・野菜の煮物 | ・昆布とシーチキンのご飯 ・味噌汁 ・から揚げ ・サラダ ・すき焼き ・レタスサラダ ・ホッケのムニエル | ・ご飯 ・味噌汁 ・三つ葉の卵とじ ・キムチ ・豆腐のあんかけ | ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉のてりやき ・うの花 ・きゅうりの漬物 ・びわ |
| | | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | |
| 朝 | | ・ご飯 ・味噌汁 ・ムツのみりん焼 ・ほうれん草のおひたし ・ポロニアソーセージ ・きゅうりの漬物 | ・ご飯 ・味噌汁 ・サバの塩焼き ・キャベツの油炒め ・刺身豆腐 ・シュウマイ | ・ご飯 ・味噌汁 ・さんまの塩焼き ・卵焼き ・煮豆 ・湯葉豆腐 | ・ご飯 ・味噌汁 ・ほうれん草の和えもの ・ウィンナーとピーマンの炒め物 ・バナナヨーグルト ・魚 | ・ご飯 ・味噌汁 ・切り干し大根 ・ソーセージ ・白身の粕漬け | ・ご飯 ・味噌汁 ・メスキの味噌漬焼き ・もやしのナムル ・ほうれん草、ジャガイモ ・スクランブルエッグ | |
| | 昼 | ・牛丼 ・味噌汁 ・さつまい ・漬物 | ・ご飯 ・味噌汁 ・松前漬 ・豚肉と茄子の炒め物 ・天かまの煮物 | ・ご飯 ・味噌汁 ・あんかけ餃子 ・手羽先の塩焼き ・きゅうりとハムのサラダ ・スイカ | ・ご飯 ・スープ ・焼きそば ・メロン | ・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉の卵とじ ・酢ダコ ・きゅうりのしそ和え ・スイカ | ・ご飯 ・味噌汁 ・うなぎの卵とじ ・そばいなり ・山菜とオホーツクの酢の物 | |
| 夕 | | ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏のから揚げのみぞれ ・きゅうりとわかめの酢の 物 ・アボカドまぐろ | ・ご飯 ・味噌汁 ・和風サラダ ・生姜焼き ・山菜の煮物 | ・ご飯 ・味噌汁 ・竹の子とキノコの卵とじ ・海老のから揚げ ・サラダ | ・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚 ・卵豆腐 ・カルビー焼き | ・ご飯 ・ニシンの三平汁 ・ホッケのムニエル ・きゃべつときゅうりのサ ラダ | ・ご飯 ・味噌汁 ・海老と野菜の天ぷら ・ハムときゅうりの酢和え ・パイナップル | |