

グループホームアウル登別館 平成22年9月 献立表 海ユニット

	月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4	5
朝			・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩鯖) ・にんじんの和え物 ・白菜のおひたし	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・だし巻き卵 ・塩辛 ・すじこ	・ご飯 ・味噌汁 ・ソーセージ ・目玉焼き ・サラダ ・ヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・鯖の味噌煮 ・里芋の煮物 ・もずく酢	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(銀カレイ) ・小松菜の煮びたし ・梅昆布 ・煮豆
昼			・オムライス ・スープ ・野菜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉の卵とじ ・マーボー春雨 ・フルーツポンチ	・ちらし寿司 ・味噌汁 ・キャベツの炒め物 ・酢物	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉のおろし煮 ・厚揚げの生姜焼き ・梨	・親子丼 ・味噌汁 ・茄子とブロッコリーの揚げびたし ・煮豆
夕			・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(秋刀魚) ・玉ねぎとカニカマのマリネ ・ニラの卵とじ	・ご飯 ・味噌汁 ・サーモンムニエル ・肉じゃが (レタス、トマト添え)	・ご飯 ・味噌汁 ・とんかつ (キャベツ、トマト添え) ・インゲンと白滝の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・肉豆腐 ・フキの煮物 ・プリン	・ご飯 ・味噌汁 ・ソーセージときのこの炒めもの ・大根と鶏肉の煮物 ・豆腐サラダ
	6	7	8	9	10	11	12
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・ポロニアソーセージ ・ニラ玉 ・マカロニサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・南瓜の煮物 ・キャベツとハムのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・フキの煮物 ・松前漬	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩鯖) ・小松菜と厚揚げの煮物 ・煮豆 ・漬物	・炊き込みご飯 ・味噌汁 ・野菜炒め ・卵焼き ・スパゲティサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(サーモンハラス) ・天かまの煮物 ・きゅうりの酢物	・ご飯 ・味噌汁 ・秋刀魚の蒲焼き ・卵焼き ・ミニトマト ・煮豆
昼	・ご飯 ・お吸物 ・ジンギスカン ・インゲンときのこの和え物 ・りんご	・ひじきご飯 ・味噌汁 ・高野豆腐のはさみ煮 ・切干大根の炒め物 ・水菜サラダ	・松茸ご飯 ・お吸物 ・さつま芋のあずき煮 ・ほうれん草の胡麻和え	・ご飯 ・味噌汁 ・カルビ唐揚げ (レタス、トマト添え) ・山芋とオクラの和え物 ・白和え	・照り焼きチキン丼 ・味噌汁 ・茄子のおひたし ・野菜サラダ	・二色丼 ・味噌汁 ・クリームコロッケ ・南瓜サラダ	・カレーライス ・中華スープ ・ヨーグルト
夕	・ご飯 ・クリームシチュー ・カボチャコロッケ ・レタスサラダ	・ご飯 ・豚汁 ・鯖の竜田揚げ ・小松菜の卵とじ ・トマトとじゃこの和え物	・そぼろご飯 ・味噌汁 ・キャベツと天かまのオイスター炒め ・桃	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鯖のみりん干し) ・豚肉と椎茸の煮物 ・ニラ玉	・ご飯 ・味噌汁 ・串カツ(キャベツ、トマト添え) ・マカロニサラダ ・みかん、パイ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(糠秋刀魚) ・大根おろし ・肉じゃが ・ツナとトマトの和え物	・ご飯 ・味噌汁 ・鯖のみぞれ煮 ・鶏の唐揚げ ・長芋のサラダ
	13	14	15	16	17	18	19
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・目玉焼き ・納豆 ・インゲンの胡麻和え	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩秋刀魚) ・照り焼きチキンと水菜のサラダ ・五目煮	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(つばだい) ・大根おろし ・豚肉ともやしの卵とじ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・ソーセージ ・茄子と油揚げの煮びたし ・ピーマンの和え物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鯖のみりん干し) ・ベーコンエッグ ・ほうれん草のなめ茸和え	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・きのこソーセージの炒め物 ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・白菜おひたし ・たくあん ・佃煮
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・酢豚 ・焼き餃子 ・白菜のおひたし	・ご飯 ・味噌汁 ・ジンギスカンザンギ ・山芋サラダ ・トマト	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏の唐揚げ ・キャベツサラダ ・ささぎと天かまの煮物	・ご飯 ・スープ ・きのこスパゲティ ・野菜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・鯖前煮 ・揚げ納豆 ・小松菜のピーナツ和え	・醤油ラーメン ・柿、りんご	・ご飯 ・豚汁 ・海老フライ ・鶏の唐揚げ ・煮物
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・お刺身 ・鶏肉のネギ和え ・マカロニサラダ	・ちらし寿司 ・味噌汁 ・秋刀魚の煮付け ・フルーツポンチ	・炊き込みご飯 ・うどん ・味噌田楽 ・りんご	・ご飯 ・味噌汁 ・お刺身 ・おでん ・ほうれん草の白和え	・ご飯 ・味噌汁 ・きのこ天かまの炒め物 ・ふきの煮物 ・卵焼き	・ご飯 ・味噌汁 ・ハンバーグ ・南瓜の煮物 ・もやしの炒め物	・二色丼 ・とろろそば ・ホッケバターソテー ・レタスとソーセージの炒め物
	20	21	22	23	24	25	26
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(秋刀魚) ・ポテトサラダ ・ふきと天かまの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・ニラ玉 ・ウィンナー炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏の南蛮揚げ ・ふきの煮物 ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・マーボー春雨 ・きゅうりの酢物 ・南瓜の煮物 ・サラダ	・ごはん ・味噌汁 ・秋刀魚のかばやき ・スパゲティ ・切干大根の煮物 ・サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・卵焼き ・煮豆 ・茄子の煮びたし ・ポテトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ほっけ味噌煮 ・春雨サラダ ・ほうれん草の卵とじ
昼	・赤飯 ・お吸物 ・豚肉と茄子の胡桃味噌炒め ・野沢菜 ・フルーツヨーグルト	・お好み焼き ・味噌汁	・おにぎり ・かけそば ・南瓜のそぼろあんかけ ・漬物 ・ぶどう	・カレーライス ・中華スープ ・レタスサラダ ・桃	・ごはん ・味噌汁 ・ギョウザ ・ジンギスカン ・麻婆春雨	・ご飯 ・味噌汁 ・フキと竹の子の煮物 ・ミートスパゲティ ・ほっけフライ ・野菜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・きのこソースハンバーグ ・きやべつサラダ ・フライドポテト
夕	・ご飯 ・餃子スープ ・ホイコーロー ・秋刀魚の竜田揚げ ・南瓜の煮物	・高菜ご飯 ・味噌汁 ・焼きそば ・鶏皮の揚げ餃子 ・レタスサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉と茄子の炒め物 ・ほっけフライ ・野菜サラダ ・梨	・ご飯 ・味噌汁 ・白菜のクリーム煮 ・海老チリ ・茹でアスパラ	・まいたけご飯 ・味噌汁 ・ハムと玉ねぎのチャンプル ・梨 ・鶏肉の塩焼き	・ご飯 ・味噌汁 ・マーボー豆腐 ・ビーフン ・ギョウザ	・いくら丼 ・味噌汁 ・大根と厚揚げの煮物 ・ほうれん草ともやしのサラダ
	27	28	29	30			
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・人参と天かまの煮物 ・もやしとニラの炒めもの	・ご飯 ・味噌汁 ・鯖と山菜の煮物 ・豆腐サラダ ・きゅうりの即席漬	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・八宝菜 ・きゅうりのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭の西京漬) ・ミートボール ・とびっこの和えもの	・ご飯 ・味噌汁	・ご飯 ・味噌汁	・ご飯 ・味噌汁
昼	・親子丼 ・味噌汁 ・野菜のなめ茸和え	・ご飯 ・味噌汁 ・鯖のムニエル ・おでん ・中華クラゲの和えもの	・ご飯 ・味噌汁 ・鯖のムニエル ・野菜とポテトのサラダ ・ほうれん草胡麻和え ・大根の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・鯖の味噌煮 ・山菜の煮物 ・さつま芋	・ご飯 ・味噌汁	・ご飯 ・味噌汁	・ご飯 ・味噌汁
夕	・うどん ・だしおにぎり ・鶏肉のみぞれ煮	・栗ご飯 ・味噌汁 ・カルビ焼き ・マカロニサラダ ・りんご	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉のケチャップ炒め ・金平ごぼう ・玉ねぎとコーンの炒めもの	・ご飯 ・豚汁 ・グラタン ・ポテトサラダ ・あんかけ餃子	・ご飯 ・味噌汁	・ご飯 ・味噌汁	・ご飯 ・味噌汁