

グループホームアウル登別館 平成22年10月 献立表 海ユニット

	月	火	水	木	金	土	日
					1	2	3
朝					・ご飯 ・味噌汁 ・鯖のみぞれ煮 ・根菜と鶏団子のクリーム煮 ・煮豆 中華クラゲのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・キャベツの油炒め ・秋刀魚の蒲焼き ・サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ミートボールと玉ねぎ炒め ・玉子とアスパラのサラダ ・おくらとイカの和えもの
昼					・ご飯 ・味噌汁 ・鮭のチャンチャン焼き ・白菜とカニカマの酢の物 ・リンゴ	・ご飯 ・味噌汁 ・回鍋肉 ・山菜きんちゃく煮 ・南瓜の煮物	・牛丼 ・味噌汁 ・春雨サラダ
夕					・ご飯 ・味噌汁 ・ベーコンきゅうりのサラダ ・秋刀魚生姜煮 ・ふきの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・味つけ牛肉の唐揚げ ・ふきと厚揚げの煮物 ・もやしのナムル	・いくら丼 ・味噌汁 ・手羽元と大根の煮物
	4	5	6	7	8	9	10
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉となすの煮物 ・長芋とオクラの和えもの ・鰹の酢漬け ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(糠秋刀魚) ・しらすと野菜の和えもの ・南瓜の煮物 ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・鯖のみぞれ煮 ・白菜のクリーム煮 ・フルーツヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけみりん干し) ・煮豆 ・りんご	・ご飯 ・コーンポタージュ ・ベーコンとほうれん草のバターソテー ・煮豆 ・ささ身の野菜サラダ ・温泉卵	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・大根おろし ・ウィンナー ・野菜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・鰹の煮付け ・カニ玉 ・おくらとイカの和えもの ・煮豆
昼	・イカ飯 ・味噌汁 ・蒸し豚と温野菜	・オムライス ・スープ ・ハム巻きポテトサラダ	・いくら丼 ・味噌汁 ・長芋の梅和え ・海老の炒めもの	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・なすとちくわの炒め物 ・にらの玉子とじ ・マカロニサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・じゃが芋の煮物 ・茄子とピーマンの味噌炒め ・大根おろしのいぐらのせ	・ご飯 ・舞茸スープ ・焼魚(秋刀魚) ・揚げ餃子の甘酢あんかけ ・ふきの煮物 ・野沢菜の漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・秋鮭のフライ ・キャベツ、水菜添え ・じゃが芋といんげんの煮物
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鯖みりん干し) ・肉じゃが ・野菜の和えもの	・ご飯 ・味噌汁 ・まぐろの刺身 ・切干大根と天かまの煮物 ・ぶどう	・ご飯 ・三平汁 ・きゅうりの和えもの ・牛肉の玉子とじ	・ご飯 ・味噌汁 ・お刺身 ・ふきの煮物 ・ポテトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・揚げだし豆腐 ・南瓜の煮付け ・冷しゃぶサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・海老の天ぷら ・鶏肉とキャベツの炒め物 ・カニカマときゅうりのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・まぐろと大根の煮物 ・チンジャオロース ・ふきと人参のきんぴら
	11	12	13	14	15	16	17
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・茄子の煮びたし ・たたききゅうりの梅肉和え	・ご飯 ・豆腐スープ ・焼魚(塩鯖) ・山菜と肉団子の味噌煮 ・柿	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(あらまき鮭) ・ニラの玉子焼き ・おくらサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鯖みりん漬け) ・ほうれん草のバター炒め ・キャベツの玉子とじ	・ご飯 ・味噌汁 ・オムレツ ・茄子の煮物 ・ピーマンの炒め物	・ご飯 ・味噌汁 ・ほっけの煮付け ・肉団子のクリーム煮 ・柿	・ご飯 ・味噌汁 ・たこ天とキャベツの炒め物 ・なめ茸おろし大根 ・酢物
昼	・混ぜご飯 ・味噌汁 ・ちくわと玉子のサラダ ・じゃが芋の塩ゆで	・生ちらし寿司 ・味噌汁 ・ポテトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・おでん ・南瓜とごぼうの煮物 ・柿	・ご飯 ・味噌汁 ・肉豆腐の玉子とじ ・エビチリ ・うどんサラダ	・いなり寿司 ・お吸物 ・エビ、豚肉のお好み焼き ・マカロニサラダ	・ご飯 ・豚汁 ・焼き餃子 ・べつたら漬け ・りんご	・ご飯 ・味噌汁 ・ほっけフライ ・天かまの玉子とじ ・野菜サラダ
夕	・ご飯 ・具沢山シチュー ・秋刀魚の生姜煮 ・野菜の浅漬け	・ご飯 ・味噌汁 ・白菜の肉巻き ・野菜と天かまの煮物 ・みかん	・ご飯 ・味噌汁 ・湯豆腐 ・金平ごぼう ・ジャーマンポテト	・ご飯 ・シーフードシチュー ・エビフライ ・サラダ ・根菜の煮物	・炊き込みご飯 ・味噌汁 ・茄子の肉詰め ・酢物 ・りんご	・ご飯 ・スープ ・鯖の味噌煮 ・きゅうりの和え物 ・ごぼうの甘辛煮	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の山賊焼き ・じゃが芋のカレー炒め ・イカサラダ
	18	19	20	21	22	23	24
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩鯖) ・天かまの煮物 ・長芋サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(糠秋刀魚) ・切干大根の煮物 ・そばサラダ	・ご飯 ・スンドゥブ ・茄子とピーマンの味噌炒め ・ホッキサラダ ・たらこ	・ご飯 ・味噌汁 ・鯖の煮付け ・煮豆 ・サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩秋刀魚) ・大根の煮物 ・きゅうりとシーチキンの和え物	・ご飯 ・味噌汁 ・ほっけの蒲焼き ・大豆煮 ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩鯖) ・五目玉子焼き ・佃煮 ・柿
昼	・炊き込みご飯 ・味噌汁 ・ほうれん草の胡麻和え ・柿の酢物	・栗ご飯 ・お吸物 ・ひき肉と茄子の炒め物 ・南瓜の煮物 ・白和え	・エビピラフ ・きのこうどん ・・・ ・・・ ・梨	・お寿司 ・天ぷらご飯 ・茶碗蒸し	・ご飯 ・味噌汁 ・白身魚のフライ ・白和え ・じゃが芋のトマト炒め	・キーマカレー ・スープ ・野菜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏唐揚げ ・キャベツ、きゅうり添え ・春雨の酢物
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・ハンバーグ ・ナポリタン ・野菜サラダ ・きのこの玉子とじ	・ご飯 ・味噌汁 ・コロッケ ・卵の花 ・ふきの煮物 ・キャベツサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・マカロニサラダ ・青菜の玉子とじ	・ご飯 ・味噌汁 ・八宝菜 ・トマト ・ハムともやしのサラダ ・ホタテ松前漬	・蟹飯 ・味噌汁 ・茄子の生姜煮 ・マカロニサラダ ・柿	・ご飯 ・味噌汁 ・エビフライ ・キャベツサラダ ・里芋と白滝の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・お刺身 ・ふきと天かまの煮物 ・りんご
	25	26	27	28	29	30	31
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(秋刀魚) ・シウマイのトマト炒め ・高野豆腐とほうれん草の玉子とじ	・ご飯 ・味噌汁 ・ウィンナー ・目玉焼き ・切干大根の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(そい西京漬け) ・かぶの煮物 ・煮豆 ・松前漬	・ご飯 ・味噌汁 ・秋刀魚の梅煮 ・大根の煮物 ・柿	・ご飯 ・味噌汁 ・つくねの甘辛煮 ・きのこのバター炒め ・小松菜の胡麻和え	・ご飯 ・味噌汁 ・すり身団子のあんかけ ・小松菜ときのこの卵とじ ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・スクランブルエッグ ・ロールキャベツ
昼	・サンドウィッチ ・スープ ・スパゲティー ・野菜サラダ	・ご飯 ・シチュー ・秋刀魚の煮付け ・白菜の漬物	・海鮮ちらし寿司 ・豚汁 ・柿	・ご飯 ・味噌汁 ・コロッケ ・キャベツ添え ・ふきの巾着煮 ・りんご	・生姜ご飯 ・味噌汁 ・野菜の水炊き ・柿	・サンドウィッチ ・芋もち入りシチュー ・柿	・おにぎり ・お吸物 ・ミートスパゲティー ・みかん
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・鯖の醤油煮 ・ふろふき大根 ・ポテトサラダ	・カツ丼 ・味噌汁 ・野菜の浅漬け ・りんご	・ご飯 ・味噌汁 ・ほっけフライ ・春雨の酢物 ・山菜の煮物	・ファミリーレストランへ	・ご飯 ・味噌汁 ・ピーマンと茄子の肉詰め ・生姜とこんにゃくの炒め物 ・もやしとハムの和え物	・ご飯 ・味噌汁 ・ほっけの煮付け ・春巻き ・ふきと天かまの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・マーボー豆腐 ・南瓜の煮物