

グループホームアウル登別館 平成22年11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(鮭ハラス) ・茄子と豚肉の煮物 ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(秋刀魚) ・豚のすき焼き風 ・ウィンナーとピーマンの炒め物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(糠秋刀魚) ・白菜の梅肉和え ・生姜と竹の子の炒め物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・漬物 ・ホタテの佃煮	・ご飯 ・味噌汁 ・あんかけ玉子焼き ・鮭とフカヒレの酢漬け ・じゃが芋と天かまの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩秋刀魚) ・肉豆腐の卵とじ ・酢物	・ご飯 ・味噌汁 ・切干大根の煮物 ・豚肉と野菜の炒め物 ・長芋サラダ
昼	・生寿司 ・お吸物 ・茶碗蒸し	・カレーライス ・スープ ・カリカリベーコンのサラダ	・親子丼 ・味噌汁 ・白和え ・さつま芋の塩煮 ・柿	・お好み焼き ・フルーツポンチ	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃがコロッケ ・肉野菜炒め ・レタスサラダ ・バナナヨーグルト	・ラーメン ・チャーハン	・焼きそば ・ニラの玉子焼き ・松前漬け ・柿
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・ホッケのムニエル ・ふきの煮物 ・野菜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・白身フライ ・揚げだし豆腐 ・野菜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭のムニエル ・大根と天かまの煮物 ・わさび菜のおひたし	・ご飯 ・とろろ蕎麦 ・茄子の揚げひたし ・ほうれん草のおひたし	・ご飯 ・味噌汁 ・南瓜の煮物 ・焼魚(鱈西京漬け) ・豚肉の中華炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・もやしとおくらの和え物 ・おでん	・ご飯 ・味噌汁 ・黒カレイの煮付け ・ジャーマンポテト ・野沢菜漬け
8	9	10	11	12	13	14	
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・アスパラ、ベーコン、きのこの炒め物 ・野沢菜と昆布の和え物	・ご飯 ・味噌汁 ・ウィンナー ・キャベツと干しエビの炒め物 ・りんご ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(サーモン) ・ジャーマンポテト ・目玉焼き	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(秋刀魚) ・白菜のおひたし ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・ニラ入り玉子焼き ・たらこ ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩鯖) ・大根の煮物 ・ほうれん草のおひたし	・ご飯 ・味噌汁 ・鯖の味噌煮 ・野菜サラダ ・たらこ ・佃煮
昼	・ご飯 ・クリームスープ ・ハンバーグ ・キャベツ千切り ・ナポリタン	・炊き込みご飯 ・すまし汁 ・サーモンサラダ ・バナナ	・ご飯 ・味噌汁 ・カレイの揚げおろし煮 ・里芋サラダ ・ほうれん草の胡桃和え	・ご飯 ・味噌汁 ・椎茸のしょうゆ煮 ・大根と根菜の煮物 ・フルーツ	・うな重 ・味噌汁 ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉の生姜焼き ・海老フライ ・卵とじ	・ご飯 ・味噌汁 ・ハンバーグ ・フライドポテト ・青梗菜のウィンナー炒め ・りんご
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・ほっけソテー ・小松菜おひたし ・野菜サラダ ・南瓜煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・白菜と厚揚げの煮物 ・秋刀魚の竜田揚げ ・酢物	・ご飯 ・味噌汁 ・豆腐ステーキネギあんかけ ・野菜サラダ ・豚肉とピーマンの炒め物 ・たたききゅうりの漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の唐揚げ ・野菜サラダ ・切干大根の煮物	・塩昆布ご飯 ・牛うどん ・さつま芋煮物	・鶏ご飯 ・味噌汁 ・アボガドとマグロのサラダ ・春巻き	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・ポテトサラダ ・大根の味噌煮
15	16	17	18	19	20	21	
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鯖みりん干し) ・煮物 ・玉子焼き ・すじこ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・ふきの煮物 ・フルーツサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩鯖) ・ポテトサラダ ・たらこ	・ご飯 ・味噌汁 ・かすべの酢味噌和え ・ハムエッグ ・ふきと人参の金平	・ご飯 ・味噌汁 ・焼きベーコン ・目玉焼き ・白菜のおひたし ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・カレイの煮付け ・豚肉とキャベツの炒め物 ・塩辛	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭味噌漬け) ・肉団子甘酢あんかけ ・きのこの和えもの
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・秋刀魚の唐揚げ ・レタスとハムのサラダ ・大根と高野豆腐の煮物	・ご飯 ・ラーメン ・南瓜の煮物	・舞茸ご飯 ・味噌汁 ・天ぷら ・茄子の漬物	・ご飯 ・ポトフ ・鶏肉と青梗菜の炒め物 ・南瓜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・豚角煮と煮玉子 ・水菜とトマトのサラダ ・鯖切り込み	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏の唐揚げ ・切干大根の煮物 ・野菜サラダ	・豚丼 ・味噌汁 ・芋煮 ・桃ヨーグルト
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・お刺身 ・白菜の煮物 ・蟹入り豆腐のふんわり揚げ	・チキンライス ・スープ ・ハンバーグ ・野菜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・チキンのクリーム煮 ・オニオンサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・牛すじの煮物 ・鮭と舞茸の卵とじ ・春菊のサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・イカリングフライ ・春雨サラダ ・フルーツ	・ご飯 ・味噌汁 ・鱈のトマト煮 ・春菊の卵とじ ・マカロニサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ほっけのスパイシー揚げ ・おでん ・漬物
22	23	24	25	26	27	28	
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(秋刀魚) ・ツナときゅうりの和えもの ・天かまとかぶの煮物 ・冷奴	・ご飯 ・味噌汁 ・しめ鯖とネギの和え物 ・厚焼き玉子 ・根菜の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・大根おろし ・カニ玉あんかけ ・ポテトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ベーコンと野菜の炒め物 ・ミニオムレツ ・みかん	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩鯖) ・スクランブルエッグ ・煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉と高野豆腐の玉子とじ ・里芋サラダ ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(秋刀魚) ・キャベツと天かま炒め物 ・子と和え昆布
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉と白菜の煮物 ・ラーメンサラダ ・南瓜塩煮	・ご飯 ・醤油汁 ・ほっけフライ ・鶏肉ときこの炒め物 ・野菜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ヒレかつ ・ナポリタン ・煮物	・ご飯 ・シーフードシチュー ・卵サラダ ・秋刀魚の煮付け	・牛丼 ・味噌汁 ・油揚げの卵とじ ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・きゅうりの味噌漬け ・あんみつ	・ご飯 ・味噌汁 ・かかれい煮付け ・茄子の味噌炒め ・あんかけ肉団子
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・黒かかれいの煮付け ・ピーマンの肉詰め ・野菜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・肉豆腐の卵とじ ・グラタン ・酢物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩鯖) ・すき焼き風煮物 ・柿	・ご飯 ・味噌汁 ・照り焼きチキン ・アボガドとトマトのサラダ ・りんごのシロップ煮	・ご飯 ・味噌汁 ・かすべの煮付け ・豚肉と茄子の炒め物 ・ほうれん草のおひたし	・ご飯 ・味噌汁 ・グラタンコロッケ ・キャベツ千切り ・糸こんにゃくの子和え	・ご飯 ・味噌汁 ・ハンバーグ ・ポテトサラダ ・わかめと春雨の酢物
29	30						
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・ウィンナー ・昆布と油揚げの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉と舞茸の煮物 ・オムレツ ・さつま芋の甘煮					
昼	・ご飯 ・天ぷらうどん ・漬物	・カツ丼 ・味噌汁 ・漬物					
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・味噌おでん ・鶏肉の卵とじ ・ほうれん草の胡麻和え	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(秋刀魚) ・大根のそぼろ煮 ・キャベツおひたし					