

グループホームアウル登別館 平成23年1月 献立表 海ユニット

	土	日	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5	6	7
朝	・ご飯 ・お雑煮 ・サーモンマリネ ・筑前煮 ・昆布巻き	・ご飯 ・味噌汁 ・なま酢 ・茶碗蒸し ・煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(秋刀魚) ・ソーセージ ・ほうれん草の白和え	・ご飯 ・味噌汁 ・豚の角煮と煮玉子 ・白菜と豆腐のなめ茸和え ・酢物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・ふきと天かまの煮物 ・ツナ、ハム、きゅうりและもの	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(秋刀魚粕漬け) ・大根おろし ・肉豆腐の卵とじ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・卵焼き ・ほうれん草のおひたし
昼	・ちらし寿司 ・オードブル	・ご飯 ・すまし汁 ・焼魚(鯖西京漬け) ・卵焼き ・栗きんとん	・ご飯 ・味噌汁 ・餃子の野菜あんかけ ・グラタン ・もやしのナムル	・いなり寿司 ・焼きそば ・味噌汁	・山菜ご飯 ・洋風ポトフ ・野菜サラダ ・甘海老の子和え	・ご飯 ・味噌汁 ・ほっけフライ ・野菜サラダ ・煮物	・ご飯 ・野菜ポタージュ ・焼魚(サーモン) ・卵焼き ・きんぴらごぼう
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の飯寿司 ・茶碗蒸し ・うま煮	・ご飯 ・味噌汁 ・海老フライ ・魚のチーズ焼き ・野菜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・豚肉の卵とじ ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・海老フライ ・野菜サラダ ・干枝漬け	・ご飯 ・味噌汁 ・鱈のムニエル ・野菜サラダ ・魚肉ソーセージと茄子の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・鯖の味噌煮 ・春菊のサラダ	・七草粥 ・味噌汁 ・肉団子の甘酢あんかけ ・野菜サラダ
8	9	10	11	12	13	14	
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鯖のみりん干し) ・エリンギのバター炒め ・マカロニサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(糠秋刀魚) ・山菜と根菜の煮物 ・ジャーマンポテト	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(そい照り焼き) ・ウィンナーと玉ねぎの炒め ・キャベツと天かまの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・ほっけの煮付け ・マーボー 茄子 ・冷奴	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・豚肉と舞茸の炒めもの ・小松菜のマヨ和え	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(秋刀魚) ・大根おろし ・きんぴらごぼう ・松前漬け ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩鯖) ・卵焼き ・ごま豆腐
昼	・ツナご飯 ・味噌汁 ・鶏肉と大根の煮物 ・野菜サラダ ・桃ヨーグルト	・ハヤシライス ・スープ ・野菜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・天ぷら盛り合わせ ・野菜サラダ	・ご飯 ・すいとん汁 ・焼肉 ・野菜サラダ ・漬物	・カレーライス ・コンソメスープ ・野菜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・かれのいの煮付け ・南瓜の煮物 ・ほうれん草の胡麻和え	・お好み焼き ・スープ
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・豆腐のあんかけ ・ポテトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩秋刀魚) ・ふきと天かまの煮物 ・もやしナムル	・ご飯 ・味噌汁 ・白菜のクリーム煮 ・鶏肉と高野豆腐の煮物 ・野菜サラダ ・キムチ	・ご飯 ・味噌汁 ・真がれいの煮付け ・ふきと天かまの味噌煮 ・きゅうりとハムの和えもの ・白滝と根菜の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・ほっけのムニエル ・キャベツ千切り ・白滝と根菜の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・ハンバーグ ・ナポリタン ・ふくらぎ、海老のお刺身	・ご飯 ・シチュー ・筑前煮 ・ほうれん草おひたし
15	16	17	18	19	20	21	
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(糠秋刀魚) ・根菜、油揚げの煮物 ・数の子わさびつけ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(紅鮭) ・卵サラダ ・きんぴらごぼう ・キウイフルーツ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(宗八) ・豚肉と茄子の煮物 ・マーボー春雨	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩秋刀魚) ・野菜炒め ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭西京漬け) ・なま酢 ・ふきの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・ミートローフ ・レタスサラダ ・ふきのきんぴら	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩鯖) ・根菜の煮物 ・酢物 ・煮豆
昼	・梅しそご飯 ・味噌汁 ・山菜の煮物 ・栗きんとん	・そぼろご飯 ・味噌汁 ・海老と青梗菜のクリーム煮 ・生ハムサラダ ・フルーツヨーグルト	・おにぎり ・芋餅のぜんざい ・五目焼きそば	・親子丼 ・味噌汁 ・アスパラとレタスのサラダ ・水ようかん	・ご飯 ・味噌汁 ・アスパラのムニエル ・ナポリタン ・蓮根と里芋の煮物	・ハヤシライス ・そうめん汁 ・フルーツ	・豚丼 ・味噌汁 ・春菊の胡麻和え ・もやしナムル ・りんご
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・メンチカツ ・マカロニサラダ ・高野豆腐の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・ほっけフライ ・肉じゃが ・野菜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・揚げだし豆腐 ・卵の花 ・大学芋	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩鯖) ・おでん ・黒豆 ・りんご	・ご飯 ・味噌汁 ・鯖の味噌煮 ・煮物 ・酢物	・ご飯 ・味噌汁 ・ハンバーグ ・山菜の煮物 ・卵サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・玉ねぎ、人参、干し海老のかき揚げ ・ほうれん草と卵の炒めもの ・トマトの砂糖漬け
22	23	24	25	26	27	28	
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鯖のみりん干し) ・チンジャオロース ・マカロニサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(サーモン) ・肉じゃが ・きゅうりの和えもの	・ご飯 ・味噌汁 ・手羽元のやわらか煮 ・野菜サラダ ・きゅうりの漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩鯖) ・ウィンナーときのこの炒めもの ・春雨サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(糠秋刀魚) ・卵焼き ・野菜炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけのみりん干し) ・大根おろし ・煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・ほうれん草のおひたし ・さつま芋の甘露煮
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉の炒めもの ・茄子の煮びたし ・白菜のおひたし	・チキンカレーライス ・スープ ・豆腐サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・サーモンフライ ・キャベツ千切り ・筑前煮	・おにぎり ・シーフードシチュー ・野菜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・カルビ焼き ・煮物 ・漬物	・ちらし寿司 ・スープ ・レタスサラダ ・みかん	・オムハヤシライス ・スープ ・りんごヨーグルト
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩鯖) ・肉団子の炒めもの ・ニラの卵とじ	・ご飯 ・味噌汁 ・とんかつ ・野菜サラダ ・スパゲティーサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・酢豚 ・高野豆腐の煮物 ・キャベツ浅漬け	・ご飯 ・味噌汁 ・ウィンナーと野菜の炒めもの ・水菜とちくわのサラダ ・切干大根の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・ほっけフライ ・おでん ・マカロニサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・揚げ納豆 ・海藻サラダ ・豚肉とほうれん草の卵とじ	・ご飯 ・味噌汁 ・みかきとふきの煮物 ・野菜炒め ・煮豆
29	30	31					
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・鱈の大漁漬け ・大根と天かまの煮物 ・さつま芋サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(そい西京漬け) ・卵焼き ・春菊の和えもの	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・切干大根の煮物 ・ブロッコリーのサラダ				
昼	・おにぎり ・スープ ・焼うどん ・もやしのキムチ和え	・ご飯 ・味噌汁 ・豚の生葉焼き ・おでん ・水菜サラダ	・シーフードカレーライス ・団子汁 ・酢物				
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・サイコロステーキ ・スパゲティーサラダ ・南瓜の煮物	・親子丼 ・味噌汁 ・ポテトサラダ ・酢物	・ご飯 ・味噌汁 ・秋刀魚の煮付け ・鱈のすり身と豆腐のふくら焼き ・マカロニサラダ				