

グループホームアウル登別館 平成23年3月 献立表 海ユニット

	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	3	4	5	6
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩鯖) ・里芋の煮物 ・たらこ ・イカ粕漬	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉と青梗菜の炒め物 ・ツナの卵焼き ・キャベツと人参のとろろ昆布和え	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鯖みりん干し) ・豚肉ともやしの醤油炒め ・なたわり漬 ・ヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩鯖) ・野菜炒め ・たらこ	・ご飯 ・味噌汁 ・秋刀魚の煮付け ・卵焼き ・ポテトサラダ ・オレンジ	・ご飯 ・味噌汁 ・ソーセージ ・きのこのバター炒め ・煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏ささみフライ ・キャベツサラダ ・トマト ・茄子の煮ひたし
昼	・炊き込みご飯 ・シチュー ・奈良漬 ・フルーツヨーグルト	・おにぎり ・山菜とろろ蕎麦 ・ヨーグルト	・ちらし寿司 ・すまし汁 ・シューマイ ・とうきび	・ご飯 ・味噌汁 ・オムレツ ・ナポリタンスパゲティ ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・サンドイッチ ・スープ ・フルーツ盛り合わせ	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏ささみフライ ・キャベツサラダ ・トマト ・茄子の煮ひたし	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏ささみフライ ・キャベツサラダ ・トマト ・茄子の煮ひたし
夕	・ご飯 ・豚汁 ・秋刀魚の煮付け ・インゲンの胡麻和え ・白菜とシューマイのあんかけ	・ご飯 ・味噌汁 ・すき焼き ・茄子の味噌炒め ・酢たこ	・ご飯 ・味噌汁 ・牛肉と南瓜の煮物 ・ほうれん草とカニカマの和えもの ・水菜のサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ハヤシライス ・スープ ・野菜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・つくね ・ほうれん草ともやしの卵とじ ・酢物	・ご飯 ・豚汁 ・茄子とちくわの天ぷら ・なたわり漬	・ご飯 ・豚汁 ・茄子とちくわの天ぷら ・なたわり漬
	7	8	9	10	11	12	13
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・きんぴらごぼう ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩秋刀魚) ・ほうれん草のなめ茸和え ・切り干し大根のサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(サーモン) ・金平ごぼう ・シューマイ ・わさび漬	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(糠秋刀魚) ・豚肉と白菜の煮物 ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鯖) ・天津卵 ・梅昆布の白和え ・キムチ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(そのの西京漬) ・油揚げと根菜の煮物 ・大根サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鯖) ・ソーセージ、もやし、ピーマンの炒め物 ・里芋のそぼろあんかけ
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・カレーの煮付け ・里芋と山菜の味噌煮 ・揚げだし豆腐の甘酢あんかけ ・酢物	・ご飯 ・中華スープ ・コロッケ ・豚肉、ピーマン、ナスの味噌煮 ・マカロニサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・マーボー春雨 ・煮物 ・鶏肉と水菜のサラダ	・ご飯 ・中華スープ ・秋刀魚の柳川風卵とじ ・鶏肉のネギ塩炒め ・いよかん	・ご飯 ・味噌汁 ・小松菜と干しエビの炒め物 ・豚肉の生姜焼き ・インゲンの胡麻和え	・炊き込みご飯 ・あさり汁 ・まぐろの山かけ ・ポテトサラダ ・りんご	・お好み焼き ・味噌汁 ・いよかん
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・厚揚げの味噌焼 ・ポテトサラダ ・切り干し大根の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・ちか、アスパラの天ぷら ・鶏肉と根菜の煮物 ・まぐろの醤油漬	・かき揚げ丼 ・味噌汁 ・うどんサラダ ・フルーチェ	・ご飯 ・あら汁 ・オムレツ ・里芋と天かまの味噌煮 ・漬物	・大葉鮭ご飯 ・味噌汁 ・豆腐ステーキ ・じゃがいも、人参の塩茹で ・鶏肉と大根の煮物	・ハヤシライス ・スープ ・きゅうりとちくわのサラダ	・ご飯 ・わかめスープ ・焼魚(糠秋刀魚) ・天ぷら(ちくわ、さつまい) ・レタスサラダ
	14	15	16	17	18	19	20
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・ほうれん草の和え物 ・大根の煮物	・三食丼 ・味噌汁 ・煮しめ ・マンゴーヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鯖) ・春菊のマヨネーズ和え ・漬物 ・塩辛	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(サーモン) ・もやしとちくわのナムル ・アスパラの卵炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(秋刀魚) ・シューマイ ・野菜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・鯖のみぞれ煮 ・卵焼き ・長芋の梅和え	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鯖) ・きのこ春雨の炒め物 ・煮物 ・漬物
昼	・ご飯 ・スープ ・豚キムチ ・ほうれん草のナムル ・ぶきの金平	・チャーハン ・舞茸のスープ ・豚肉とほうれん草のソテー ・フルーツプリン	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・ポテトサラダ ・ほうれん草のおひたし	・青菜ご飯 ・チャンポン ・白菜の漬物 ・りんご	・さつまいもご飯 ・味噌汁 ・揚げだし豆腐 ・山菜のナムル ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・メンチカツ ・ハムとキャベツの和えもの ・茄子ときのこの煮ひたし	・まぐろ漬け丼 ・味噌汁 ・ラーメンサラダ ・南瓜の煮物
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・酢豚 ・もやしとピーマンの卵炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・カレーの煮付け ・肉じゃが ・アスパラ、トマト	・ご飯 ・味噌汁 ・まぐろのお刺身 ・大根サラダ ・筑前煮 ・三つ葉の卵とじ ・苺	・ご飯 ・味噌汁 ・秋刀魚の唐揚げ ・卵とパプリカのサラダ ・茄子の煮ひたし	・かき揚げ丼 ・味噌汁 ・南瓜の塩煮 ・苺ケーキ	・ご飯 ・味噌汁 ・海老フライ ・鶏肉の甘辛揚げ ・卵の花 ・春菊のサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・秋刀魚の唐揚げ ・ニラの卵とじ ・トマトサラダ
	21	22	23	24	25	26	27
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・鯖のさっぱり煮 ・もやし炒め物 ・キウイフルーツ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鯖) ・豚肉と長芋のオイスターソース炒め ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(サーモン) ・切干大根の煮物 ・小松菜のおひたし	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鯖) ・ソーセージ ・ニラの卵とじ ・マーボー春雨	・ご飯 ・味噌汁 ・スクランブルエッグ ・フロッキーとハムの和えもの ・ほうれん草の和えもの	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・根菜と鶏肉の煮物 ・ホッキサラダ ・奈良漬	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鯖) ・ほうれん草のおひたし ・山菜の煮物
昼	・ご飯 ・きつねうどん ・りんご	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏じゃが ・肉団子と白菜の中華煮 ・ラーメンサラダ	・混ぜご飯 ・味噌汁 ・海老フライ ・野菜サラダ ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・チキン南蛮 ・野菜サラダ ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉の生姜焼き ・マーボー茄子 ・きゅうりとシーチキンのサラダ	・ミートスパゲティ ・シチュー ・メンチカツ ・野菜サラダ ・フライドポテト	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉と茄子の炒め物 ・菜の花と湯葉の和えもの ・春菊とハムのサラダ
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩秋刀魚) ・肉じゃが ・もやしとハムのナムル	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(糠秋刀魚) ・南瓜のそぼろ煮 ・白菜の和えもの	・ご飯 ・味噌汁 ・カレー煮付け ・煮物 ・ポテトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・春菊のサラダ ・まつもの酢味噌和え	・かき揚げ丼 ・味噌汁 ・南瓜の煮物 ・きゅうりの酢物	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉のネギあんかけ ・厚揚げといんげんの煮物 ・オニオンサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・カレーの唐揚げ ・肉じゃが ・きゅうりとちくわの和えもの
	28	29	30	31			
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鯖) ・豚肉ともやしの炒め物 ・里芋の煮物 ・いよかん	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・カニ玉 ・切干し大根の煮物 ・なます	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(サーモン) ・キャベツの卵とじ ・きゅうりとツナの和えもの ・たらこ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鯖) ・目玉焼き ・豆腐サラダ ・ミートボール			
昼	・ご飯 ・餃子スープ ・ハンバーグ ・じゃがいもの塩茹で ・カルボナーラ	・お好み焼き(いか・豚) ・りんご	・ご飯 ・スープ ・チキングラタン ・野菜サラダ ・ホタテ松前漬	・うどん ・海苔巻 ・白菜の中華和え			
	・ご飯 ・味噌汁 ・鯖の煮付け ・大根とツナのサラダ ・煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉と大根の煮物 ・焼き餃子 ・卵サラダ ・冷奴	・ご飯 ・味噌汁 ・すき焼き ・もやしの中華炒め ・漬物	・オムライス ・中華スープ ・キャベツの千切り ・はんぺんのフライ			