

グループホームアウル登別館 平成23年4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 ・焼魚(鮭) ・納豆・奈良漬 ・きゅうりの酢の物	・ご飯 味噌汁 ・目玉焼き ・里芋の煮物 ・大根に漬物	・ご飯 味噌汁 ・焼魚(糠さんま) ・餃子 ・小松菜とベーコンの煮物 ・白菜の漬物
昼					・ご飯 味噌汁 ・肉じゃが ・春雨と玉子のサラダ ・漬物・春巻き ・りんご	・ご飯 味噌汁 ・ポテトコロッケ ・きんぴらごぼう ・きゅうりの漬物	・サンドイッチ ・シチュー ・りんご
夕					・ご飯 味噌汁 ・豆腐と青菜の煮びたし ・サバの南蛮あげ ・昆布の佃煮	・麻婆丼・味噌汁 ・野菜の炒め物	・ご飯 味噌汁 ・かれのいの煮付け ・ナスとピーマンのキムチ煮 ・山芋の酢の物
	4	5	6	7	8	9	10
朝	・ご飯 味噌汁 ・スクランブルエッグ ・ウィンナー ・温野菜	・ご飯 味噌汁 ・白菜の玉子とじ ・肉団子の炒め物 ・フルーツヨーグルト	・ご飯 味噌汁 ・サバ醤油漬 ・レタスとハムのサラダ ・大根おろし ・煮豆・納豆	・ご飯 味噌汁 ・ハンバーグ ・焼魚(秋刀魚) ・きのこ三つ葉の塩炒め	・ご飯 味噌汁 ・焼魚(鮭)・煮豆 ・漬物 ・ふきとつみれの煮物	・ご飯・中華スープ ・目玉焼き ・キムチ ・ほうれん草ベーコンの炒め物	・ご飯 味噌汁 ・サバの味噌煮 ・水菜とほっきのサラダ ・大根の煮物
昼	・焼きうどん ・味噌汁 ・肉豆腐	・ご飯 味噌汁 ・揚げ餃子 ・野菜サラダ ・ほうれん草のなめ茸和え	・カレーライス ・コンソメスープ ・水菜とハムのサラダ	・中華あんかけらーめん ・りんご	・茄子とベーコンのスパゲティ ・豆腐とニラのスープ ・キャベツのサラダ	・ご飯 味噌汁 ・揚げだし豆腐 ・長芋ときゅうりの酢の物 ・肉じゃが	・マグロの漬け丼 ・味噌汁 ・ポテトサラダ ・イチゴ
夕	・ご飯 味噌汁 ・白菜ときのこの蒸し煮 ・きんぴら ・黒豆	・親子丼 ・三平汁 ・ポテトサラダ	・ご飯 味噌汁 ・野菜たっぷり豚しゃぶ ・昆布の佃煮 ・伊予柑	・ご飯 味噌汁 ・エビフライ ・ハムマリネ ・刺身こんにゃく	・カレーライス ・つみれ汁 ・南瓜の煮物	・ご飯 味噌汁 ・かれのいの煮付け ・切干大根 ・ベーコンと水菜のマカロニのナポリタン	・ご飯 味噌汁 ・ホッケのフライ ・うの花 ・春菊のサラダ
	11	12	13	14	15	16	17
朝	・ご飯 味噌汁 ・焼魚(サバ) ・イカの酢味噌和え ・れんこんの煮物	・ご飯 味噌汁 ・豆腐のなめ茸和え ・豚とごぼうの煮物 ・きゅうりのツナサラダ	・ご飯 味噌汁 ・ホッケみりん干し ・大根おろしのなめ茸和え ・水菜と卵のサラダ ・奈良漬	・ご飯 味噌汁 ・糖秋刀魚 ・麻婆春雨 ・ベーコンと絹さやの炒め物 ・奈良漬	・ご飯 味噌汁 ・ミートボール ・白菜ときのこの和え物 ・にしん漬	・ご飯 味噌汁 ・シウマイ ・高野豆腐のあんかけ ・焼魚(ほっけ)	・ご飯 味噌汁 ・焼き魚(さば) ・ソーセージと水菜のサラダ ・麻婆春雨 ・佃煮
昼	・ハムサンド ・クリームシチュー ・果物(バナナ、いちご)	・ちらし寿司 ・野菜天うどん ・にしんの菜の花和え	・ご飯 味噌汁 ・肉じゃが ・焼魚(糠さんま) ・マカロニサラダ	・ひじきご飯・味噌汁 ・タラフライ ・キャベツの千切り ・りんご	・ご飯 味噌汁 ・焼魚(塩さんま) ・漬物・肉じゃが	・ご飯 味噌汁 ・グラタン ・甘酢肉団子 ・南瓜の煮物	・ご飯 味噌汁 ・豚肉と豆腐の卵とじ ・こんにゃくの酢味噌和え ・りんご
夕	・ご飯 味噌汁 ・豚キムチ ・野菜の漬物 ・イカの粕漬	・ご飯 味噌汁 ・たらのソテー ・じゃが豚と野菜の水炊き ・キャベツの千切り	・ご飯 味噌汁 ・ジンギスカン ・長芋の梅和え ・きゅうりの漬物	・カレーライス ・スープ ・りんご	・ご飯 味噌汁 ・焼魚(宗八) ・野菜の炒め物	・天津飯 ・卵スープ ・野菜サラダ	・ご飯 味噌汁 ・酢豚 ・昆布の佃煮 ・大根の煮物
	18	19	20	21	22	23	24
朝	・ご飯 味噌汁 ・焼魚(鮭のハラス) ・きんぴらごぼう ・卵焼き	・ご飯 味噌汁 ・焼魚(塩さば) ・煮豆 ・水菜のサラダ	・ご飯 味噌汁 ・里芋の煮物 ・焼魚(鮭) ・麻婆茄子 ・レタスのサラダ	・ご飯 味噌汁 ・肉じゃが ・すじこ ・茄子とソーセージの炒め物 ・水菜のサラダ	・ご飯 味噌汁 ・しゅうまい ・切干大根 ・卵焼き	・ご飯 味噌汁 ・焼魚(糠さんま) ・ピーマンの炒め物 ・スクランブルエッグ ・南瓜の煮付け	・ご飯 味噌汁 ・卵焼き ・里芋の煮物 ・バナナフルーチェ ・焼魚(鮭の西京漬)
昼	・ご飯 味噌汁 ・寄せ鍋 ・ちくわの和え物 ・りんご	・ご飯・シチュー ・カレイの煮付け ・天かまとキャベツのキムチ炒め	・ご飯・シチュー ・カレイの煮付け ・天かまとキャベツのキムチ炒め ・はっさく	・オムライス・スープ ・ラーメンサラダ	・カレーライス ・きのこベーコンのスープ ・マカロニサラダ ・フルーツカクテル	・ご飯 味噌汁 ・焼魚(たらの西京漬) ・大根の煮付け ・ブロッコリーのサラダ ・ピピンバ	・ご飯・味噌汁 ・野菜炒め ・生姜焼き ・りんご
夕	・ご飯 味噌汁 ・おろしハンバーグ ・ポテトサラダ ・きのこのバター炒め	・炊き込みご飯 ・味噌汁 ・焼魚(秋刀魚) ・酢豚	・ご飯 味噌汁 ・スモークサーモンの玉ねぎ ・ニラの卵焼き ・厚揚げの煮物	・ご飯 味噌汁 ・焼魚(鰯ほっけ) ・豚肉と白菜の煮物 ・わかめときゅうりの酢の物	・ご飯 味噌汁 ・白菜と肉団子のあんかけ ・根菜と山菜の煮物 ・鶏肉の香草焼き	・ご飯 味噌汁 ・まぐろの山かけ ・サイコロステーキ ・ポテトサラダ ・おくらの松前漬	・ご飯・味噌汁 ・スパサラ ・焼きつば鍋 ・松前漬
	25	26	27	28	29	30	
朝	・ご飯 味噌汁 ・肉豆腐 ・鯖味噌漬 ・野菜サラダ	・ご飯 味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・ほうれん草のボン酢和え ・煮豆・キムチ	・ご飯 味噌汁 ・焼魚(鮭) ・ジャーマンポテト ・昆布佃煮	・ご飯・味噌汁 ・焼魚(サバ) ・ぜんまいの煮物 ・フルーツヨーグルト	・ご飯 味噌汁 ・竹の子煮付け ・焼きなす ・納豆	・ご飯 味噌汁 ・レタスのサラダ ・目玉焼き ・根菜の煮付け	
昼	・ご飯 味噌汁 ・ホッケフライ ・マカロニサラダ ・長芋の梅和え	・山菜そば ・ちらし寿司 ・コービープリン	・赤飯・サーモンサラダ ・鶏肉の生姜焼き ・まぐろの山かけ	・ご飯・味噌汁 ・マカロニサラダ ・きゅうりの酢の物 ・ホッケのみりん漬	・フレンチトースト ・クリームシチュー ・バナナヨーグルト	・ハムサンド ・コンソメスープ ・春雨のサラダ	

<ul style="list-style-type: none">・ご飯 味噌汁・麻婆茄子・ひじきの煮物・きのこおろし和え	<ul style="list-style-type: none">・ご飯 味噌汁・焼肉 ・すじこ・レタスとハムのサラダ・キャベツの千切り	<ul style="list-style-type: none">・ご飯 味噌汁・かれのいの煮付け・ソーセージのサラダ・ゼンマイの煮物	<ul style="list-style-type: none">・ご飯 ・味噌汁・大根の煮付け・五目焼きビーフン・長芋のおろし和え	<ul style="list-style-type: none">・ご飯 味噌汁・ジンギスカン・れんこんの煮付け・漬物	<ul style="list-style-type: none">・ご飯 味噌汁・肉じゃが・もやしのサラダ・焼魚(さば)	
---	--	---	--	---	--	--