

グループホームアウル登別館 平成23年8月 献立表 海ユニット

	日	月	火	水	木	金	土	
		1	2	3	4	5	6	
朝		・ご飯 ・味噌汁 ・茄子の煮びたし ・もやしのサラダ ・焼魚(塩さば)	・ご飯 ・味噌汁 ・里芋の煮付け ・玉子焼き ・すり身の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・レタスのサラダ ・茄子の油炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・玉子焼き ・大根の煮物 ・ひじきの炒め物	・ご飯 ・味噌汁 ・南瓜の煮物 ・ほっけのみりん焼き ・ほうれん草の白和え	・ご飯 ・味噌汁 ・麻婆豆腐 ・焼き魚(ほっけ) ・たくあんの漬物	
	昼	・チャーハン ・中華スープ ・スイカ	・野菜たっぷりそうめん ・たくあん	・ご飯 ・シチュー ・きのこおろし和え ・キャベツサラダ ・トマト	・炊き込みご飯 ・すまし汁 ・煮豆 ・すいか ・春菊のマヨサラダ	・チャーハン ・味噌汁 ・レタスのサラダ ・フルーツポンチ ・スイカ	・おにぎり ・ジンギスカン他 ・すいか	
	夕	・ご飯 ・味噌汁 ・キャベツの卵とじ ・ふきの煮付け ・冷奴	・ご飯 ・味噌汁 ・コロケ ・キャベツの千切り ・ポテトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ひじきの煮物 ・白身のフライ ・山菜の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・豚トントロネギ焼き ・ひじきの煮物 ・ゆで玉子 ・野菜のサラダ ・ふきの天かま	・ご飯 ・味噌汁 ・ハンバーグ ・トラウトサーモン焼き ・茄子とごぼうの炒め物	・カレーライス ・漬物 ・にら玉スープ	
	7	8	9	10	11	12	13	
朝		・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(さば) ・野菜の煮物 ・アスパラのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・茄子の揚げびたし ・焼魚(鮭) ・玉子焼き	・ご飯 ・味噌汁 ・里芋の煮物 ・ソーセージとピーマンの炒め物 ・玉子サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(ほっけ) ・大根おろし ・ふきとひじきの煮物 ・オレンジゼリー	・ご飯 ・味噌汁 ・さいのものをぼろ煮 ・フロッキーの塩茹で ・焼き魚(鮭)	・ご飯 ・味噌汁 ・サンマの柳川風 ・大根の煮物 ・ゆで芋のジェノバ風	
	昼	・お好み焼き ・中華スープ	・ご飯 ・玉子スープ ・えびグラタン ・いんげんの胡麻和え ・マカロニサラダ ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・ロールキャベツ ・焼き魚(鱈にしん) ・ゆできび	・ご飯 ・味噌汁 ・わかさぎの塩焼き ・ちくわ揚げ物 ・ラーメンサラダ ・キャベツの千切り	・冷やし中華 ・醤油汁 ・はっさく	・ちらし寿司 ・とん平焼き ・白菜のおひたし ・ゼリー	・わかめご飯 ・冷やしそうめん ・焼きなす ・きんぴらの卵とじ
	夕	・とり井 ・野菜たっぷりコンソメスープ ・ジャーマンポテト	・ご飯 ・味噌汁 ・とり大根 ・ふきとさつまいもの煮物 ・すいか	・ご飯 ・味噌汁 ・しょうが焼き ・水菜のサラダ ・すいみつ	・トマトのハヤシライス ・ほうれん草のペーコンスープ ・野菜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・茄子のそぼろ煮 ・冷しゃぶ ・小えびの唐揚げ	・親子丼 ・すまし汁 ・たくあん	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉ともやしの炒め物 ・キムチ ・茄子の煮物
	14	15	16	17	18	19	20	
朝		・ご飯 ・味噌汁 ・ウィンナー ・レタスときゅうりのサラダ ・焼き魚(鮭)	・ご飯 ・味噌汁 ・じゃがいものポターージュ ・昆布の煮物 ・目めきの西京焼き ・麻婆春雨	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の煮物 ・卵焼き ・白紙のお浸し	・ご飯 ・味噌汁 ・ほうれん草のなめ茸和え ・煮豆 ・炒り卵 ・焼き魚(あじ)	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・焼き魚(さば) ・ウィンナーとピーマンの炒め物	・ご飯 ・味噌汁 ・ほうれん草のお浸し ・卵焼き ・ほっけの味噌漬け	・ご飯 ・味噌汁 ・納豆 ・ほうれん草のお浸し ・焼き魚(鮭)
	昼	・焼きうどん ・味噌汁 ・イカの酢味噌和え ・たくあんの味噌漬け	・赤飯 ・味噌汁 ・じゃがいもの塩煮 ・昆布のきんぴら ・野菜天ぷら	・冷やしそうめん ・茶わん蒸し ・茄子と豚肉味噌煮 ・ミニおにぎり	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉と茄子のトマト煮 ・さつまいもとふきの煮物 ・白菜の漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・シーフードの中華炒め ・きんぴら ・すいか	・ひじきご飯 ・味噌汁 ・野沢菜昆布 ・さつま芋の天ぷら	・ご飯 ・シチュー ・漬物 ・野菜サラダ ・サーモンのカルパッチョ
	夕	・ご飯 ・味噌汁 ・ほっけのみりん焼き ・ふきと厚揚げの煮物 ・梨	・ご飯 ・味噌汁 ・豚豚 ・小松菜のさっぱり煮 ・つけ物	・ご飯 ・味噌汁 ・とりにくのはんぺん焼き ・キャベツのサラダ ・ポテトサラダ ・煮豆 ・スイカ	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭のパターソース ・揚げだし豆腐 ・ごぼうのきんぴら	・親子丼 ・味噌汁 ・マカロニサラダ ・きゅうりの酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・ハンバーグ ・豆腐と長ネギの卵とじ ・大根の味噌漬け	・ご飯 ・味噌汁 ・白身フライ ・キャベツの千切り ・切干大根
	21	22	23	24	25	26	27	
朝		・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(サバ) ・大根の煮物 ・野菜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(赤魚粕漬け) ・わらび煮物 ・ウィンナーといんげんの炒め物	・ご飯 ・味噌汁 ・ホッケの味噌漬け ・ウィンナー ・わかめの酢味噌和え ・さつま芋のごま煮	・ご飯 ・じゃが芋のポターージュ ・焼魚(鮭) ・里芋の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・大根の煮物 ・焼き魚(ほっけ)	・ご飯 ・味噌汁 ・麻婆茄子 ・玉子焼き ・ポイルウィンナー ・いわしのみぞれ煮	・ご飯 ・味噌汁 ・鯨の粕漬け ・野菜サラダ ・ベーコンと長芋のバター炒め
	昼	・牛丼 ・にら玉子スープ ・ハムとキャベツのサラダ ・浅漬け ・梨	・ご飯 ・味噌汁 ・おろしハンバーグ ・レタスのサラダ ・冷やしうどん	・鮭ご飯 ・醤油ラーメン ・白身のフライ ・キャベツの千切り	・牛丼 ・味噌汁 ・もやしと人参のサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ほうれん草のサラダ ・オレンジ ・おおか昆布	・ご飯 ・味噌汁 ・カレーのムニエル ・野菜サラダ ・さつま芋のケーキ	・ご飯 ・味噌汁 ・さきさきの煮物 ・きゅうりとトマトのサラダ ・めかぶ
	夕	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉のから揚げ ・小松菜の胡麻和え ・大根サラダ ・ベーコン炒め	・オムライス ・コンソメスープ ・野菜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・茄子の味噌炒め ・きくらげの和え物 ・お刺身(マグロ・サーモン ポター・ハマチ)	・ご飯 ・味噌汁 ・白身フライ ・がんと含み煮 ・春雨サラダ ・大根おろしのなめ茸入り	・五目昆布 ・味噌汁 ・にらのオムレツ ・トマト ・大根の漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・ソーセージとミックスベジタブル のケチャップ炒め ・もやしの卵とじ ・麻婆春雨	・ご飯 ・味噌汁 ・魚のフライ ・大根のサラダ ・さつま芋の炒め物
	28	29	30	31				
朝		・ご飯 ・味噌汁 ・野菜味噌炒め ・春雨サラダ ・秋刀魚の柳川風	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(ほっけ) ・野菜いり玉子焼き ・ふきの天かま	・ご飯 ・味噌汁 ・さんまの塩焼き ・大根おろし ・豆腐の煮物 ・がんもの煮びたし	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・パプリカとベーコンの炒め物 ・玉子焼き			
	昼	・ご飯 ・味噌汁 ・筑前煮 ・焼き魚(鮭) ・もやしと油揚げの炒め物	・ご飯 ・味噌汁 ・ジンギスカン ・野菜の炒め物 ・シーチキンサラダ	・いなり寿司 ・味噌汁 ・焼きそば ・もも	・ご飯 ・味噌汁 ・はくさいの煮びたし ・鶏肉の塩炒め ・スイカ			
	夕	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の唐揚げ ・レタスとトマトの付け合わせ ・麻婆春雨すき焼き風 ・もやしの酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・ベーコンのバター炒め ・きゅうりの漬物 ・焼き魚(鮭)	・ご飯 ・あら汁 ・お刺身(サーモン・イカ・タイ) ・にらともやしの卵とじ	・ご飯 ・味噌汁 ・ハンバーグ ・人参のグラッセ ・ポテトフライ ・キャベツのコールスロー			