

グループホームアウル登別館 平成23年10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 味噌汁 ・鯖のみりん干し ・インゲンの胡麻和え ・きんぴらごぼう	・ご飯 味噌汁 ・鶏と大根の煮物 ・ほうれん草とちくわ 炒め物 ・煮豆	・三食丼 ・味噌汁 ・野菜中華あんかけ	・ご飯 味噌汁 ・焼き魚(ホッケ)・漬物 ・なすときのこの肉みそ 炒め ・さつま芋の甘煮	・ご飯 味噌汁 ・焼き魚(さんま) ・きんぴらごぼう ・さつまいものオムレツ	・ご飯 味噌汁 ・肉団子のきのこチーズ 焼き ・いくらの醤油漬 ・白菜の漬物 ・ぶどう	・ご飯 味噌汁 ・焼き魚(さんま) ・たけのこの煮物 ・いんげんの和え物
昼	・青菜ご飯 おしるこ ・煮込みハンバーグ ・若竹とあさりの卵とじ ・お漬物	・ご飯 味噌汁 ・ヒレカツ ・キャベツの千切り ・わかめの酢の物 ・柿	・ご飯 味噌汁 ・鶏の酒蒸し ・さつま揚げと人参の炒め 物 ・竹の子の土佐煮	・ご飯 味噌汁 ・八宝菜 ・エビフライ ・梨	・ご飯 味噌汁 ・焼き魚(さんま) ・きんぴらごぼう ・さつまいものオムレツ	・ご飯 味噌汁 ・白身魚の野菜あんかけ ・鶏肉と野菜の水炊き ・桃とブドウ	・若菜ご飯のおにぎり ・味噌汁 ・漬物 ・ほうれん草と小松菜の 白和え
夕	・栗ご飯 味噌汁 ・焼き魚(ほっけ) ・野菜と肉団子のあんか け ・酢の物	・ご飯 味噌汁 ・ピーマンの肉詰め ・スパゲティーサラダ ・大根と天かまの煮物 ・ふきのきんぴら	・ご飯 味噌汁 ・お刺身 ・枝豆コロッケ ・漬物 ・サラダ	・ご飯 中華スープ ・サイコロステーキ ・スパゲティーの付け合わせ ・さつまいものサラダ ・メロン	・ご飯 味噌汁 ・焼き魚(サーモン) ・茄子の甘煮 ・里芋の煮物	・ハヤシライス ・いら卵スープ ・野菜サラダ ・柿	・ご飯 味噌汁 ・焼き餃子 ・根菜と鶏肉の煮物 ・小松菜のあつさり炒め
朝	8	9	10	11	12	13	14
朝	・ご飯 味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・竹の子のシーチキンか け ・ほうれ草としめじの	・ご飯 味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・南瓜の子の煮物 ・もやし炒め物	・ご飯 味噌汁 ・むつみりん漬 ・南瓜のサラダ ・カルボナーラ	・ご飯 味噌汁 ・ほっけの味噌焼き ・アスパラウィンナー添え ・卵焼き ・大根おろし	・ご飯 味噌汁 ・手羽先と大根の煮物 ・ぶりのみりん焼き ・ごぼうサラダ	・ご飯 味噌汁 ・和風ロールキャベツ ・ひじきの煮物 ・焼き魚(鮭)	・ご飯 味噌汁 ・鮭の沖漬け ・ごぼうとちくわの卵とじ ・蒸し鶏のサラダ
昼	・ご飯 味噌汁 ・豚肉の味噌炒め ・ベーコンとほうれん草の 和え物 ・りんご ・わかめの酢の物	・あんかけ焼きそば ・ミニおにぎり ・南瓜の煮物 ・りんご	・ご飯 味噌汁 ・白身フライ ・キャベツの千切り	・ふわふわお好み焼き ・スープ ・ハムサラダ	・ご飯 味噌汁 ・南瓜の素揚げ ・ウィンナーのソテー ・巨峰 ・すり身の煮物	・ご飯 味噌汁 ・ハンバーグ ・漬物 ・人参のグラッセ ・レタスのサラダ	・ご飯 味噌汁 ・しゃぶしゃぶ ・根菜の煮物 ・シーチキンサラダ
夕	・ご飯 ・クリームシチュー ・むつみりんの焼き物 ・アスパラ	・ご飯 味噌汁 ・ほっけの味噌漬 ・肉じゃが ・山芋の酢の物	・ご飯 味噌汁 ・豚肉とほうれん草の 炒め物 ・大根の煮物 ・ハムとカニマのサラダ	・ご飯 味噌汁 ・ほっき貝のバター炒め ・アスパラウィンナー添え ・つきこんと真だらの子和 え	・ちらし寿司 ・鯛のあら汁 ・お刺身(マグロ・エビ・ホタテ) ・キャベツの千切り ・エビフライ ・ポテトサ ラダ	・ご飯 味噌汁 ・五目煮 ・ほっけの味噌漬 ・大根おろし ・煮豆	・ご飯 味噌汁 ・から揚げ大根おろしがけ ・ハムと玉ねぎの炒め物 ・きゅうりのポン酢かけ
朝	15	16	17	18	19	20	21
朝	・ご飯 味噌汁 ・ウィンナーと野菜炒め ・ほっけのみりん干し ・ふきと天かまの煮物	・ご飯 味噌汁 ・焼き魚(さば) ・大根おろし ・チキンと野菜のサラダ ・漬物 ・さつまい煮	・ご飯 味噌汁 ・目玉焼き ・レタス ・トマト ・里芋の煮付け	・ご飯 味噌汁 ・ぶりの照り焼き ・ウィンナーの昆布炒め ・長芋のほうれん草和え	・ご飯 味噌汁 ・鯖 ・牛肉ときのこのすき煮 ・中華サラダ	・ご飯 味噌汁 ・焼き魚(秋刀魚) ・鶏肉・野菜入り玉子焼き ・いんげんの胡麻和え ・大根おろし	・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
昼	・スパゲティー ・フレンチトースト ・あさりスープ	・栗ご飯 味噌汁 ・焼きなす ・春巻き ・もやしとトマトの胡麻サ ラダ	・栗と里芋の炊き込み ・春巻き ・野菜サラダ	・長崎ちゃんぽん ・ミニかつ丼	・ご飯 味噌汁 ・鶏肉の蒸し焼き ・ミックスベジタブルのソ テー ・マカロニサラダ ・小松菜のおひたし	・ご飯 味噌汁 ・豚バラとロースの塩焼き ・切干大根 ・桃 ・キャベツの千切り	・海鮮ちらし ・つみれのお吸い物 ・タラの粕漬 ・フルーツの盛り合わせ
夕	・ご飯 ・焼き肉 ・野菜	・ご飯 味噌汁 ・野菜の天ぷら ・ふきの煮物 ・鶏のマリネ	・ご飯 シチュー ・マダラのムニエル ・マカロニサラダ	・ご飯 味噌汁 ・酢豚 ・春雨サラダ ・ホッケ ・大根おろし	・ご飯 味噌汁 ・鶏肉の玉子とじ ・豆腐の白和え ・人参の胡麻和え	・ご飯 味噌汁 ・真たらちの三平汁 ・豚肉の回鍋肉 ・レタスのサラダ	・ご飯 味噌汁 ・豚のしょうが焼き ・キャベツの千切り ・里芋の煮物 ・豆腐とタチのみみじ和え
朝	22	23	24	25	26	27	28
朝	・ご飯 味噌汁 ・焼き秋刀魚 ・大根おろ し ・だし巻き玉子 ・きんぴらごぼう ・きゅうりの梅和え	・ご飯 味噌汁 ・秋刀魚の煮付け ・スパサラダ ・きのこのソテー	・ご飯 味噌汁 ・目玉焼き ・ロールキャベツ ・レタスのサラダ	・ご飯 味噌汁 ・鯖 ・野菜の玉子焼き ・ふきと天かまの煮物	・ご飯 味噌汁 ・豚肉とピーマンの炒め物 ・小松菜のおひたし ・大根おろし ・なめ茸和え ・ホッケ	・ご飯 味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・ぶどう ・小松菜の煮びたし ・きのこことベーコンの炒め物	・ご飯 味噌汁 ・しまほっけ ・ユリ根のサラダ ・春菊となめこのゆず酢の 物
昼	・ご飯 味噌汁 ・水菜と油揚げの煮びたし ・鮭フライ ・プロックリーと人参の 温野菜	・ご飯 味噌汁 ・若鶏のてり焼き ・人参の玉子焼き ・野菜天と白滝の煮物	・ご飯 味噌汁 ・魚のフライ、エビフライ ・キャベツとトマト ・白菜と白滝のそぼろ煮 ・りんご	・キムチチャーハン ・小籠包 ・根菜と天かまの煮物	・ご飯 味噌汁 ・豚のしょうが焼き ・白菜とまぐろのコンソメ煮 ・しらすおろし	・ご飯 味噌汁 ・たらちのあら汁 ・豚しゃぶ ・ニラ炒め ・白菜のおひたし ・スクランブルエッグ	・ご飯 味噌汁 ・豚カツ玉子とじ ・ボンボリト ・南瓜の煮物
夕	・ご飯 味噌汁 ・豚肉と茄子のほうれん草 みぞれ炒め ・きゅうりの酢の物 ・天かまの煮物	・ご飯 卵スープ ・ほうれん草のお浸し ・山芋の梅和え ・肉じゃが ・香物	・ご飯 味噌汁 ・中華オムレツ ・レタスとハムサラダ ・秋刀魚の煮付け	・ご飯 味噌汁 ・鱈の野菜あんかけ ・ぜんまいの煮物 ・ラ・フランス	・ご飯 味噌汁 ・鶏ざんぎ ・野菜サラダ ・ほうれん草の胡麻和え	・ご飯 味噌汁 ・肉だんごの甘酢あんか け ・スモークサーモン ・椎茸の煮物	・ご飯 味噌汁 ・きのこのバター炒め ・ウィンナーと野菜のホト フ ・きゅうりの酢の物
朝	29	30	31				
朝	・ご飯 味噌汁 ・麻婆春雨 ・ほうれん草のおひたし ・豆腐のふわふわ焼き	・ご飯 味噌汁 ・煮豆 ・ポテトサ ラダ ・サーモンハラス	・ご飯 味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・ほうれん草の玉子焼き ・里芋といんげんの煮物				
昼	・カレーライス ・味噌汁 ・ブドウゼリー ・煮豆 ・漬物	・ご飯 味噌汁 ・棒棒鶏 ・小松菜と油揚げ	・ご飯 味噌汁 ・鶏肉と野菜のバター炒め ・春雨サラダ ・白菜のおひたし ・黄桃				
夕	・天津飯 ・卵スープ ・野菜サラダ	・ご飯 味噌汁 ・かぶとふきの煮物 ・そぼろあんかけ ・黒カレイの煮物	・ご飯 味噌汁 ・酢豚 ・大根松前 ・トマトとアボカドのサ ラダ ・ひじきの五目煮				