

グループホームアウル登別館 平成23年11月 献立表 海ユニット

		1	2	3	4	5								
		火	水	木	金	土								
朝	日	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 味噌汁</li> <li>焼き魚(さば)</li> <li>茄子の煮物</li> <li>キャベツの漬物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 味噌汁</li> <li>納豆</li> <li>里芋の煮物</li> <li>ウィンナーの昆布炒め</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 味噌汁</li> <li>ひじきの煮物</li> <li>あんずのしそ煮</li> <li>べつたら漬け</li> <li>きのこの酢の物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 味噌汁</li> <li>ソーセージのソテー</li> <li>あんずのしそ煮</li> <li>べつたら漬け</li> <li>きのこの酢の物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 味噌汁</li> <li>焼き魚(鮭)</li> <li>大根おろし</li> <li>キャベツの胡麻味噌炒め</li> <li>茄子の煮びたし</li> </ul>								
昼	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>生寿司 (トロ・イクラ・ウニ・カニ・白身・エビ等)</li> <li>お吸い物</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 味噌汁</li> <li>納豆</li> <li>里芋の煮物</li> <li>ウィンナーの昆布炒め</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>麦とろご飯 味噌汁</li> <li>れんこんハンバーグ</li> <li>コーンバター</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 味噌汁</li> <li>塩秋刀魚</li> <li>根菜とちくわの煮物</li> <li>たたききゅうり</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎり</li> <li>天ぷらそば</li> <li>おでん</li> <li>ゼリー</li> </ul>								
夕	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>炊き込みご飯</li> <li>味噌汁</li> <li>水菜入り出汁巻玉子</li> <li>焼き茄子</li> <li>野沢菜 たくあん</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>蒸し鶏のお吸い物</li> <li>モヤシとハムのさっぱり炒め</li> <li>野菜の肉巻き</li> <li>マカロニサラダ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 味噌汁</li> <li>白菜のベーコン巻き</li> <li>ゆずきのこ</li> <li>ふかしじゃがいも</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 味噌汁</li> <li>一口メンチカツ</li> <li>コロッケ</li> <li>ふきの煮物</li> <li>キャベツの千切り</li> <li>ミニトマト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 味噌汁</li> <li>白菜の煮びたし</li> <li>カレイのムニエル</li> <li>ベーコンと長芋ソテー</li> </ul>								
朝	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 味噌汁</li> <li>ほうれん草のナムル</li> <li>さつま芋のびり辛炒め</li> <li>大根の煮物</li> </ul>	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 味噌汁</li> <li>鯖の西京漬け</li> <li>きゃべつのコーン炒め</li> <li>キムチ 煮豆</li> </ul>	8	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 味噌汁</li> <li>さばの味噌漬け</li> <li>白菜の煮物</li> <li>オムレット</li> <li>ウィンナー</li> </ul>	9	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 味噌汁</li> <li>鯖の味噌漬け</li> <li>ミートボール</li> <li>ハムサラダ</li> </ul>	10	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 味噌汁</li> <li>鮭のムニエル</li> <li>もやしのお浸し</li> <li>里芋とインゲンの煮物</li> </ul>	11	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 味噌汁</li> <li>ほっけみりん漬け</li> <li>鶏肉の磯部揚げ</li> <li>トマトと水菜の和え物</li> <li>アサリと生姜の佃煮</li> </ul>	12	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 味噌汁</li> <li>鮭のみそ漬け</li> <li>いり玉子</li> <li>白菜の漬物</li> <li>ベーコンと長芋ソテー</li> <li>ウィンナーケチャップ</li> </ul>
昼	日	<ul style="list-style-type: none"> <li>ひじきのおにぎり</li> <li>焼きうどん</li> <li>味噌汁</li> <li>きゅうりの和え物</li> <li>あんずの甘煮</li> </ul>	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>おにぎり</li> <li>天ぷらそば</li> <li>おでん</li> <li>ゼリー</li> </ul>	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 味噌汁</li> <li>エビチリ</li> <li>手作り餃子</li> <li>オレンジ</li> <li>ブドウ</li> </ul>	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 味噌汁</li> <li>卵の花</li> <li>秋刀魚の照り焼き</li> <li>野菜の浅漬け</li> </ul>	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>ハヤシライス</li> <li>野菜サラダ</li> <li>玉子スープ</li> </ul>	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 味噌汁</li> <li>茄子の味噌炒め</li> <li>たくあん</li> <li>煮豚のピーナッツ和え</li> </ul>	土	<ul style="list-style-type: none"> <li>混ぜご飯</li> <li>肉野菜ラーメン</li> <li>フルーツサラダ</li> </ul>
夕	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>石狩鍋風味噌汁</li> <li>たちの天ぷら</li> <li>手羽元の煮込み</li> <li>ゴーヤチャンプル</li> </ul>	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 味噌汁</li> <li>白菜の煮びたし</li> <li>かわいいムニエル</li> <li>ベーコンと長芋のソテー</li> </ul>	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 味噌汁</li> <li>秋刀魚の塩焼き</li> <li>ほうれん草のバター炒め</li> <li>もやしの酢の物</li> </ul>	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 味噌汁</li> <li>豚肉とニンニクの茎炒め</li> <li>わかめの酢の物</li> <li>なめ茸おろし</li> </ul>	土	<ul style="list-style-type: none"> <li>親子丼 味噌汁</li> <li>ふきの入り煮</li> <li>もやしのツナサラダ</li> </ul>	日	<ul style="list-style-type: none"> <li>山菜おこわ 味噌汁</li> <li>山芋の梅和え</li> <li>イカと里芋の煮物</li> <li>漬物</li> </ul>		
朝	13	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 味噌汁</li> <li>スクランブルエッグ</li> <li>ブロッコリーのサラダ</li> <li>ホッケの煮魚</li> </ul>	14	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 味噌汁</li> <li>鮭の味噌漬け焼き</li> <li>ツナサラダ</li> <li>ほうれん草とベーコン炒め</li> </ul>	15	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 味噌汁</li> <li>目玉焼き</li> <li>ミートボール</li> <li>きゅうりのサラダ</li> </ul>	16	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 味噌汁</li> <li>レンコンの煮物</li> <li>ほうれん草の煮物</li> <li>大根といかの煮物</li> </ul>	17	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 味噌汁</li> <li>納豆</li> <li>焼き魚(鮭)</li> <li>野菜サラダ</li> <li>うりのかす漬け</li> </ul>	18	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 味噌汁</li> <li>野菜いり巾着の煮物</li> <li>なすの煮びたし</li> <li>秋刀魚の塩焼き</li> </ul>	19	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 味噌汁</li> <li>カレイの煮付け</li> <li>レタスのサラダ</li> <li>りんご</li> </ul>
昼	日	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 味噌汁</li> <li>海鮮豆腐焼き</li> <li>レタスのサラダ</li> <li>さつま芋のバター焼き</li> </ul>	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 味噌汁</li> <li>ほっけのムニエル</li> <li>野菜サラダ</li> <li>柿</li> </ul>	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 味噌汁</li> <li>きのこ昆布の炒め物</li> <li>漬物</li> <li>きんぴらごぼう</li> <li>肉団子の和え物</li> </ul>	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 味噌汁</li> <li>冷奴 ニラ玉</li> <li>豆苗のお浸し</li> <li>ささみの塩焼き</li> <li>茄子田楽</li> </ul>	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 味噌汁</li> <li>餃子スープ</li> <li>焼き魚(ししゃも)</li> <li>じゃがいもの煮物</li> <li>ラフランスのケーキ</li> </ul>	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 味噌汁</li> <li>豚肉の生姜焼き</li> <li>玉ねぎの炒め物</li> <li>白菜のお浸し</li> <li>ホトケウサイ</li> </ul>	土	<ul style="list-style-type: none"> <li>豆ごはん</li> <li>天ぷらそば</li> <li>身欠きにしん昆布</li> </ul>
夕	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 味噌汁</li> <li>揚げ納豆</li> <li>イカゲソのめた</li> <li>焼き天ぷら</li> </ul>	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯</li> <li>きんぎのあら煮</li> <li>ロールキャベツ</li> <li>ちくわの煮物</li> <li>大根サラダ</li> </ul>	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 味噌汁</li> <li>ゴーヤチャンプル</li> <li>わかめの酢の物</li> <li>鶏から揚げのみぞれ和え</li> </ul>	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 味噌汁</li> <li>コロッケ</li> <li>トマト</li> <li>さつま芋の煮物</li> <li>しゅうまいの中華あんかけ</li> </ul>	土	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 味噌汁</li> <li>ほっけのムニエル</li> <li>温野菜</li> <li>ふきの煮物</li> </ul>	日	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 味噌汁</li> <li>ハンバーグのチーズ焼き</li> <li>がんものしめじ煮</li> <li>サーモンの燻製</li> <li>大根の和風サラダ</li> </ul>		
朝	20	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 味噌汁</li> <li>麻婆茄子</li> <li>玉子焼き</li> <li>ポイルウィンナー</li> <li>いわしのみぞれ煮</li> </ul>	21	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 味噌汁</li> <li>焼き魚(鮭)</li> <li>昆布の佃煮</li> <li>たけのこの煮物</li> <li>麻婆春雨</li> </ul>	22	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 味噌汁</li> <li>焼魚(サーモン)</li> <li>小松菜の桜エビの炒め物</li> <li>れんこんの煮物</li> </ul>	23	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 味噌汁</li> <li>焼き魚(サバ)</li> <li>かに玉</li> <li>ふきの煮物</li> </ul>	24	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 味噌汁</li> <li>ハンバーグ</li> <li>焼魚(秋刀魚)</li> <li>きのこ三つ葉の塩炒め</li> </ul>	25	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 味噌汁</li> <li>人参と白菜のあんかけ</li> <li>きゅうりの酢の物</li> <li>焼き魚(赤魚)</li> </ul>	26	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 スープ</li> <li>麻婆茄子</li> <li>目玉焼き</li> <li>ブロッコリーの塩ゆで</li> <li>ハンバーグ</li> </ul>
昼	日	<ul style="list-style-type: none"> <li>ミートスパゲティ</li> <li>オニオンスープ</li> <li>キャベツのサラダ</li> </ul>	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>焼きそば</li> <li>味噌汁</li> <li>シーチキンサラダ</li> <li>白桃とみかん</li> </ul>	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>お好み焼き</li> <li>お吸い物</li> <li>りんご</li> </ul>	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 味噌汁</li> <li>手作りハンバーグ</li> <li>キャベツの和え物</li> <li>春菊のハムサラダ</li> </ul>	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>中華あんかけらーめん</li> <li>りんご</li> </ul>	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 味噌汁</li> <li>コロッケ</li> <li>野菜の付け合わせ</li> <li>切干大根の煮物</li> </ul>	土	<ul style="list-style-type: none"> <li>三食丼</li> <li>味噌汁</li> <li>ホトケウサイ</li> <li>トマト</li> </ul>
夕	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>のり弁当</li> </ul>	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 つみれ汁</li> <li>黒カレイの煮付け</li> <li>ほうれん草のバター炒め</li> </ul>	木	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 味噌汁</li> <li>シチュー</li> <li>いかの煮物</li> <li>グラタン</li> </ul>	金	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 味噌汁</li> <li>プリの照り焼き</li> <li>ちくわのサラダ</li> <li>にらの卵とじ</li> </ul>	土	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 味噌汁</li> <li>豚カツの玉子とじ</li> <li>きゅうりの山かけ</li> <li>厚あげとインゲンの煮物</li> </ul>	日	<ul style="list-style-type: none"> <li>とり丼</li> <li>野菜たっぷりコンソメスープ</li> <li>ジャーマンポテト</li> </ul>		
朝	27	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 味噌汁</li> <li>ウィンナーの炒め物</li> <li>卵焼き</li> <li>レタスのサラダ</li> </ul>	28	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 味噌汁</li> <li>焼魚(びり辛秋刀魚)</li> <li>ホッキサラダ</li> <li>フキの煮物</li> </ul>	29	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 味噌汁</li> <li>肉豆腐</li> <li>鯖味噌漬け</li> <li>野菜サラダ</li> </ul>	30	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 味噌汁</li> <li>豆腐のなめ茸和え</li> <li>豚とごぼうの煮物</li> <li>きゅうりのツナサラダ</li> </ul>	31		12月			
昼	日	<ul style="list-style-type: none"> <li>やきそば スープ</li> <li>柿</li> </ul>	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 味噌汁</li> <li>ジャーマンポテト</li> <li>椎茸のバター焼き</li> <li>野菜サラダ</li> <li>バナナヨーグルト</li> </ul>	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 味噌汁</li> <li>なすあげ</li> <li>えびの玉子とじ</li> <li>ほうれん草のお浸し</li> </ul>	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 味噌汁</li> <li>ポテトサラダ</li> <li>クリームコロッケ</li> <li>大学いも</li> </ul>	木		金			
夕	日	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 味噌汁</li> <li>魚介類の八方菜</li> <li>ツナのトマトサンド</li> <li>豚肉のしぐれ煮</li> </ul>	月	<ul style="list-style-type: none"> <li>お茶漬け 味噌汁</li> <li>大根と鶏肉の煮物</li> <li>カツオのたたき</li> <li>南蛮海老のから揚げ</li> </ul>	火	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 味噌汁</li> <li>豚肉のねぎ味噌炒め</li> <li>いかの山賊焼き</li> <li>たくあん漬け</li> </ul>	水	<ul style="list-style-type: none"> <li>ご飯 味噌汁</li> <li>メンチカツ</li> <li>玉ねぎのマリネ</li> <li>わかめと豆腐の和え物</li> </ul>	木		金			