

グループホームアウル登別館 平成23年12月 献立表 海ユニット

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
朝					・ご飯 ・味噌汁 ・切干大根 ・豚肉と玉ねぎの玉子とし ・にんじのみりん干し	・ご飯 ・味噌汁 ・ピーマンの炒め物 ・さんまの蒲焼き ・長芋とわかめの酢の物 ・白菜浅漬け	・ご飯 ・味噌汁 ・豆腐ハンバーグ ・マカロニサラダ ・里芋の煮ころがし
昼					・ご飯 ・味噌汁 ・白菜の煮びたし ・鶏肉のてり焼き ・サーモンのマリネ	・ご飯 ・味噌汁 ・肉ギョーザ ・お好み焼きキャベツ焼き ・みかん ・りんご	・海苔巻き ・そうめん ・海老フライ ・海老餃子 ・サーモンカパッチョ ・ローストビーフ
夕					・焼きうどん ・味噌汁 ・カニ玉風卵焼き ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・カニクリームコロッケ ・マカロニサラダ ・じゃが芋のカレー炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・カレイの煮付け ・卵焼き
	4	5	6	7	8	9	10
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・鯖のみりん干し ・豚肉ともやし炒め ・ほうれん草のなめたけ ・和え	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・キャベツの塩炒め ・玉子焼き	・ご飯 ・味噌汁 ・大根の煮物 ・白滝のあさりの当座煮 ・糠にしん	・ご飯 ・味噌汁 ・魚肉ハンバーグ ・ハムと玉ねぎのサラダ ・海老とアスパラの炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・もやしのベーコン炒め ・焼き魚(ほっけ) ・茄子とひき肉と玉子とし	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・塩サバ ・焼きベーコン ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉とピーマンの卵とし ・ほうれん草の白和え
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・グラタン ・ハムサラダ ・リンゴ	・中華丼 ・味噌汁 ・メロンの粕漬け ・ブロッコリーとすり身の あんかけ	・ご飯 ・味噌汁 ・フルーツ盛 ・肉じゃが ・マカロニサラダ	・豚肉丼 ・ミニわかめうどん ・水菜のお浸し	・あげご飯 ・味噌汁 ・焼きうどん ・もやしマヨ醤油 ・ふきの天かま	・ご飯 ・味噌汁 ・たらと若鶏のよせ鍋 ・漬物	・ナポリタンスパゲティ ・プレーンオムレツ ・ほうれん草のソテー ・コンソープ
夕	・まぐろ漬け丼 ・あら汁 ・漬物 ・白菜とベーコントマ煮	・ご飯 ・味噌汁 ・ホッケの味噌漬け ・きゅうりの酢の物 ・煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(宗八) ・ハムともやしの炒め物 ・豚肉と豆腐の和え物	・ご飯 ・味噌汁 ・まぐろの刺身 ・大根のサラダ ・マカロニサラダ ・ちくわ巻の揚げ物	・ご飯 ・味噌汁 ・ハンバーグ ・玉子サラダ ・レタスの卵とし	・おじゃ ・味噌汁 ・里芋の煮ころがし ・たらのゆずあんかけ	・ご飯 ・味噌汁 ・さばの味噌煮 ・ささぎときのこの煮びたし ・レタスのサラダ
	11	12	13	14	15	16	17
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・ミートボール ・焼き魚(鮭) ・ほうれん草のなめ茸和え	・ご飯 ・味噌汁 ・とりにくとかぶの煮物 ・ソーセージの卵炒め ・漬物 ・山芋の和え物	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・大根と人参のサラダ ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・さばの粕漬け ・ウィンナー ・きゅうりのしば漬け ・トマトのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・卵とトマトの和え物 ・れんこんの酢の物 ・さばの西京焼き	・ご飯 ・味噌汁 ・鱈の粕漬け ・ベーコンのきのこ炒め ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・サーモンとツナのサラダ ・ふきとちくわの煮物 ・煮豚
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・小松菜のお浸し ・焼き茄子 ・もやしの肉炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・ジンギスカン ・オレンジ	・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 ・麻婆豆腐 ・豚肉の甘辛煮 ・きゅうりのポン酢和え	・ご飯 ・味噌汁 ・茄子ときのこの肉炒め ・ほうれん草の白和え ・昆布の佃煮	・カレーライス ・マカロニサラダ ・マンゴープリン ・フルーツポンチ	・ご飯 ・味噌汁 ・てり焼きチキン ・筑前煮 ・長芋の千切り
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・さわらの西京漬け ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・牛肉のやわらか煮 ・キャベツのピーナッツ和え ・もやしの酢の物	・親子丼 ・三平汁 ・ポテトサラダ	・炊き込みご飯 ・味噌汁 ・ほっけフライ ・ちくわの磯辺揚げ ・キャベツのサラダ	・ひじきのご飯 ・味噌汁 ・茶碗蒸し ・さつまいもの蜜煮 ・姫うり漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・サーモンの刺身 ・春巻き ・インゲンの胡麻和え	・ご飯 ・味噌汁 ・コロッケ ・焼き魚 ・ほうれん草のなめ茸和え
	18	19	20	21	22	23	24
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・スクランブルエッグ ・チキンナゲット ・佃煮 ・煮豆 ・ブロッコリー	・ご飯 ・味噌汁 ・うどのきんぴら ・たらの粕漬け ・卵と豚肉のとまと炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・レタスとハムの付け合わせ ・ホッケみりん漬け	・ご飯 ・味噌汁 ・玉ねぎ天の炒め物 ・ツナサラダ ・ベーコンときのこの和え物 ・りんご	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・ハムサラダ ・りんご	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・天かまの卵とし	・ご飯 ・味噌汁 ・ほっけのみりん干し ・麻婆茄子 ・ほうれん草の白和え
昼	・ご飯 ・煮込みうどん ・秋鮭の粕漬け ・南瓜の煮物 ・佃煮	・ご飯 ・味噌汁 ・サイコロステーキ ・焼き野菜の付け合わせ ・厚揚げとぜんまいの煮物	・麦ごはん ・味噌汁 ・とろろ ・天ぷら盛り合わせ ・ふきと人参の煮物	・温そば ・いなり寿司 ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・あじフライ ・きゅうりの酢の物 ・マカロニサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉ともやしの炒め物 ・大根の煮物 ・レタスとベーコンのサ ラダ	・ミートスパゲティ ・味噌汁 ・春巻き ・野菜サラダ
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き餃子 ・ささぎときのこの煮物 ・ポテトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・春雨の中華サラダ ・鶏肉のチキン南蛮 ・ツナの和え物	・ご飯 ・味噌汁 ・なめ茸おろし ・焼きたら ・キャベツのあんかけ	・五目ご飯 ・味噌汁 ・揚げ出し豆腐 ・水菜と南瓜のサラダ ・つみれと天かまの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・ナスの煮揚げ ・南瓜のあずき煮 ・鶏肉の塩炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・レンコンのしそ揚げ ・さばのから揚げ ・ベーコンサラダ	・バラエティー巻き寿司 ・ローストチキン ・生ハムとスモークの 飾り盛りサラダ
	25	26	27	28	29	30	31
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・もやしの卵炒め ・ふきの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・天かまと玉ねぎの炒め物 ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・鱈の粕漬け ・野菜サラダ ・ベーコンと長芋の バター炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・ほっけの西京焼き ・小松菜もゴマあん ・ささみときゅうりのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ほっけのテリーヌ ・ジャガイモとブロッコリー の炒め物 ・里芋とあさりの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(サーモン) ・キャベツの卵とし ・きゅうりとツナの和えもの ・たらこ	・ご飯 ・味噌汁 ・茄子と豚肉の味噌炒め ・ソーキンとわかめのマヨ和 え ・ベーコンと玉ねぎの炒め物
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・豆腐ステーキ ・ホッケのつみれあんかけ ・鶏胸肉と白滝の煮物	・オムライス ・味噌汁 ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・水菜のピーナッツ和え ・春雨サラダ ・厚揚げと大根の煮物 ・ハムの玉子ティップ巻き	・ご飯 ・味噌汁 ・れんこんのはさみ揚げ ・きゃべつとちくわの煮物 ・きのこのたらこ和え	・牛丼 ・味噌汁 ・大根の煮物 ・いかに酢味噌和え ・レタスの和え物	・ご飯 ・スープ ・チキングラタン ・野菜サラダ ・ホタテ松前漬	・ご飯 ・味噌汁 ・豚の角煮茹で卵入り ・ほうれん草のゴマ和え ・春雨サラダ ・きんぴらごぼう
夕	・赤飯 ・味噌汁 ・チキンの柔らかから揚げ ・ポテトサラダ ・野菜とこんにゃくの炊き 合わせ	・ご飯 ・ポターージュ ・野菜菜 ・山芋の甘酢漬け ・ほうれん草のソテー ・鶏肉のチーズはさみ揚 げ	・ご飯 ・味噌汁 ・回鍋肉 ・きゅうりのキムチ和え ・秋刀魚のしょうが煮	・かけうどん ・いなり ・ほたて昆布	・炊き込みご飯 ・味噌汁 ・焼き春巻き ・もやしのナムル ・ほうれん草のお浸し	・ご飯 ・味噌汁 ・すき焼き ・もやしの中華炒め ・漬物	・年越しそば ・海鮮ちらし ・筑前煮