

グループホームアウル登別館 平成24年2月 献立表 海ユニット

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
朝				・ご飯 ・味噌汁 ・麻婆豆腐 ・しそ肉まき ・きゅうりの漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・牛肉のすき焼き風 ・鮭のかす漬け ・きゅうりの味噌漬け	・ご飯 ・味噌汁 ・玉子焼き ・大根おろし ・焼魚(鮭)	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩ほっけ) ・ごぼう天 ・ちくわのシーチキン和え
昼				・あんかけ焼きそば ・ひじきのおにぎり ・竹の子の煮物 ・いちご	・醤油ラーメン ・いなり寿司 ・フルーツポンチ	・ご飯 ・味噌汁 ・春菊とハムのマヨサラダ ・白菜のあんかけ ・たくあん	・ご飯 ・味噌汁 ・酢豚 ・ツナと水菜のサラダ ・トマト ・茎わかめ
夕				・三色丼 ・味噌汁 ・ポテトサラダ ・きゅうりの味噌漬け	・ご飯 ・味噌汁 ・照り焼きハンバーグ ・八宝菜 ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・生春巻き ・ハンバーグ	・ご飯 ・味噌汁 ・うどんサラダ ・冷しゃぶ ・チンゲン菜と肉団子の中華煮
	5	6	7	8	9	10	11
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・キャベツとツナのサラダ ・おでん	・ご飯 ・味噌汁 ・焼きベーコン ・スクランブルエッグ ・じゃが芋のチーズ焼き	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩さば) ・茄子の煮びたし ・南瓜の煮物 ・昆布の佃煮	・ご飯 ・味噌汁 ・挽肉の味噌炒め ・じゃが芋としめじのかニ風味 ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・ほうれん草とちくわの中華炒め ・ホッケの西京漬け ・ハムと玉ねぎのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・サバの味噌漬け ・切干大根	・ご飯 ・南瓜スープ ・玉子焼き ・焼きベーコン ・レタスのサラダ
昼	・牛丼 ・きのこ汁 ・ふきの煮物 ・ヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・たらの味噌漬け ・麻婆豆腐 ・茄子と油揚げの煮物	・ご飯 ・餃子スープ ・豚キムチ焼き ・南瓜サラダ ・筑前煮	・ちらし寿司 ・味噌汁 ・ニラの玉子焼き ・ハッシュドポテト ・野菜サラダ	・カレーライス ・味噌汁 ・ハム野菜サラダ ・フルーチェ	・ご飯 ・味噌汁 ・つみれとじゃが芋の煮物 ・チンジャオロース ・野菜サラダ	・ちらし寿司 ・かしわうどん ・長芋のそぼろあんかけ
夕	・炊き込みご飯 ・味噌汁 ・ジンギスカン ・春菊とカニカマの和え物	・ご飯 ・味噌汁 ・ちくわとキャベツのマヨ和え ・ホイコーロー	・海鮮焼きそば ・ミニおにぎり ・鱈の味噌漬け ・わかめの酢の物 ・りんご	・ご飯 ・味噌汁 ・海老フライ クリームコロッケ ・きゃべつの付け合わせ ・ほうれん草の胡麻和え	・ご飯 味噌汁 ・酢豚 ・昆布の佃煮 ・大根の煮物	・ご飯 ・コーンシチュー ・和風煮込みハンバーグ ・ポテトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・青菜、海老のあんかけ ・茄子と豚肉の味噌炒め ・にしんの酢漬け
	12	13	14	15	16	17	18
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・漬物 ・ピーマンとウィンナーの昆布炒め ・豚肉と豆腐の卵とじ	・ご飯 ・味噌汁 ・チーズオムレット ・肉じゃが ・水菜のマヨネーズ和え	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩さば) ・天かまの煮物 ・煮豆 ・松前漬け	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ぶり辛秋刀魚) ・ホッキサラダ ・フキの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉と人参の甘辛煮 ・きゅうりとわかめの酢の物 ・スクランブルエッグ	・ご飯 ・味噌汁 ・玉子焼き ・大根おろし ・銀カレイのみりん漬け	・ご飯 ・味噌汁 ・野菜炒め ・卵焼き ・鯉の菜の花和え
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・豆腐ハンバーグ ・ナポリタンのペンネ ・ハッシュドポテト	・ご飯 ・味噌汁 ・ハンバーグ ・ほうれん草の白和え ・南瓜の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・棒棒鶏 ・小松菜と油揚げの煮びたし ・ヨーグルト	・ちらし寿司 ・お吸い物 ・若鶏のからあげ	・ハムサンド ・クリームシチュー ・果物(バナナ、いちご)	・ご飯 ・味噌汁 ・きのこ鶏肉のソテー ・根菜となるとの煮物 ・サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・豚キムチ ・豆腐の卵とじ ・春菊のマカロニサラダ
夕	・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	・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 ・茄子とちくわの天ぷら ・きゅうりのサラダ ・鯉の切り込み	・ご飯 味噌汁 ・豚キムチ ・野菜の漬物 ・イカの塩焼き	・かき揚げ丼 ・味噌汁 ・キャベツのサラダ ・茄子の味噌炒め	・炊き込みご飯 ・味噌汁 ・味噌汁 ・大根おろし ・漬物
	19	20	21	22	23	24	25
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・ミックスベジタブルソテー ・ベーコンと玉ねぎの炒め物 ・わかめとツナのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(ほっけ) ・マカロニグラタン ・スクランブルエッグ	・ご飯 ・味噌汁 ・里芋の煮物 ・マカロニサラダ ・焼き魚(ほっけ)	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・キャベツのサラダ ・肉団子のケチャップ煮	・ご飯 ・味噌汁 ・ちんげん菜とベーコンの中華炒め ・さつま揚げの醤油風味 ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・さば ・水菜のサラダ ・ごぼう天の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉とブロッコリーの炒め物 ・青菜のスクランブルエッグ ・漬物
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・酢豚 ・焼魚(サーモン) ・キャベツときゅうりの梅和え	・味噌ラーメン ・ちぢみ焼き ・みかん	・ご飯 ・中華風コーンスープ ・焼き餃子 ・もやしとわかめの和え物	・おにぎり ・玉子スープ ・高野豆腐のはさみあげ ・海鮮スパゲティ	・かき揚げうどん ・おいなり ・もずくの酢の物 ・いよかん	・カレーライス ・トマトのサラダ ・フルーチェ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩秋刀魚) ・花咲サラダ ・南瓜しゅうまい ・切干大根
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉のしょうが焼き ・レタスのサラダ	・ちらし寿司 ・味噌汁 ・鶏と大根の煮物 ・椎茸とアスパラのバター焼き	・炊き込みご飯 ・ほっけの潮汁 ・若鶏の照り焼き ・たくあん	・ご飯 ・味噌汁 ・豚しゃぶ ・たらこ玉子焼き ・ちくわとごぼうのつみれの煮物	・親子丼 ・三平汁 ・ポテトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・マグロとアボカドのわさび醤油和え ・ハンバーグ ・サラダ ・ポテトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・餃子の野菜あんかけ ・茄子の麻婆炒め
	26	27	28	29			
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・ほうれん草の炒め物 ・大根のそぼろ煮 ・もやしの中華サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・玉子焼き ・焼売のあんかけ ・ハム巻きサラダ	・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	・ご飯 ・味噌汁 ・大根のそぼろあん ・レタスのサラダ ・根菜の煮物			
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・天ぷら盛り合わせ ・スモークサーモンのサラダ ・南瓜のひき肉のかさね煮	・ご飯 ・味噌汁 ・茄子の煮物 ・サイコロステーキ ・漬物	・マグロの漬け丼 ・味噌汁 ・ポテトサラダ ・イチゴ	・豚汁風うどん ・おいなり ・漬物			
	・漬けサーモン ・鶏肉の団子お吸い物 ・茶碗蒸し ・フルーツ盛り合わせ	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の塩炒め ・トマトのサラダ ・チンゲン菜の炒め物	・ご飯 味噌汁 ・ホッケのフライ ・うの花 ・春菊のサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・タラのムニエル ・レタスの付け合わせ ・わかめの酢の物			