

グループホームアウル登別館 平成24年3月 献立表 海ユニット

	日	月	火	水	1 木	2 金	3 土
朝					・ご飯 ・味噌汁 ・茎わかめ ・玉子焼き ・さばの塩焼き	・ご飯 ・味噌汁 ・焼売ときのこの炒め物 ・かにかま和え ・野菜漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・麻婆豆腐 ・春雨と野菜の中華炒め
昼					・ご飯 ・味噌汁 ・ハンバーグ ・ブローコリーとトマト ・ほうれん草のお浸し	・ピラフ ・ポトフ ・漬物	・カップちら寿司 ・関西風うどん ・高野豆腐の天ぷら煮
夕					・ご飯 ・味噌汁 ・豆腐のつみれあげ ・ウィンナーときのこの玉 子とじ ・きゅうりの酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭のムニエル ・レタスサラダ ・ポテトサラダ	・ご飯 ・餃子スープ ・しめサバ ・竹の子の土佐煮 ・春菊のからし和え
	4	5	6	7	8	9	10
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・アスパラのベーコン炒め ・ちくわと玉ねぎの炒め物 ・ふきの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・イカとわかめの酢の物 ・南瓜サラダ ・豚肉の炒め物	・ご飯 ・味噌汁 ・玉子焼き ・ふぐのみりん漬物 ・煮豆 ・竹の子の土佐 煮	・ご飯 ・味噌汁 ・かすべの煮物 ・漬物 ・煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・里芋の煮物 ・鯖の煮付け ・キャベツのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・スクランブルエッグ ・天かまの炒め物 ・ツナときゅうりの和え物	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉とじゃがいもの煮付 け ・レタスとスクランブルエッグ ・漬物
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・茄子の味噌炒め ・豆腐の揚げ出し ・ほうれん草の炒め物	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉とほうれん草の卵炒 め ・ツナとマカロニサラダ ・ジャガイモのあんかけ	・ご飯 ・味噌汁 ・しょうが焼き ・水菜とトマトのサラダ ・茄子の煮びたし	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の照り焼き ・大根の彩サラダ ・ヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・豚キムチ ・揚げ餃子のあんかけ ・野菜サラダ ・ポテのたらこ和え	・ご飯 ・味噌汁 ・ジンギスカン ・野菜サラダ ・ふきの煮物	・オムライス ・ポタージュ ・りんご
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉とにんにくの茎炒め ・わかめとおくらの酢の物 ・なめ茸おろし	・ご飯 ・味噌汁 ・かすべの煮付け ・生ハムサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉のハーブ焼き ・冷奴 ・ラーメンサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉と小松菜の味噌炒 め ・キャベツときゅうりのサラダ ・人参とあげのきんぴら	・ご飯 ・味噌汁 ・きのこあげの卵とじ ・茄子の天ぷら ・かくてき	・ご飯 ・味噌汁 ・カレイ煮付け ・回鍋肉 ・ニラのおひたし	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・きのこのおろし和え ・さば西京焼き ・たこウィンナー揚げ物
	11	12	13	14	15	16	17
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・ウィンナーソーセージ ・茎わかめ ・野菜の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・ひじきの煮物 ・にらの卵とじ ・水菜と胡麻のサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ちくわと人参の醤油炒め ・ハムと玉ねぎのドレッシング 和え ・焼き魚(ほっけ)	・ご飯 ・味噌汁 ・麻婆春雨 ・豆腐のあんかけ ・白身魚の味噌漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・きんちゃくの煮物 ・なすの煮びたし ・秋刀魚の塩焼き	・ご飯 ・味噌汁 ・茄子の味噌炒め ・焼き魚(鮭) ・舞茸のマヨネーズ和え	・ご飯 ・味噌汁 ・ほうれん草のナムル ・さつま芋ピリ辛炒め ・大根の煮物
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・れんこんハンバーグ ・南瓜の煮付け ・水菜と海老のオーロラソース	・ご飯 ・味噌汁 ・白菜と豚肉の煮びたし ・ほうれん草おひたし ・海老ブロッコリーの中華 あん	・焼きうどん ・味噌汁 ・肉豆腐	・ご飯 ・中華スープ ・ポークチャップ ・南瓜の塩ゆで ・ヨーグルトの寒天	・豆ご飯 ・天ぷらそば ・みがき鯉の昆布	・ご飯 ・味噌汁 ・豚角煮 ・春雨サラダ ・ひじきの佃煮	・五目ご飯 ・味噌汁 ・ポテト ・ブロッコリー ・漬物
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・ロールキャベツ ・ふきの煮物 ・大豆とひじきの柔らか煮	・ご飯 ・味噌汁 ・ガーリックキンソテー ・春巻き ・カニ風味サラダ ・野菜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・白菜ときのこの蒸し煮 ・きんぴら ・黒豆	・ご飯 ・味噌汁 ・ホッキフライ ・ほうれん草のなめ茸和え ・大根といかの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・ロールキャベツ ・しめじと人参の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・肉豆腐 ・酢豚 ・もずく	・ご飯 ・味噌汁 ・白菜のコンソメ煮 ・ゆずのこ ・焼き茄子
	18	19	20	21	22	23	24
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・うどのきんぴら ・たらの粕漬物 ・玉子と豚肉のちり炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の粕漬物 ・ニラ玉 ・松前漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・あげと茄子の煮びたし ・鶏肉と大根煮物 ・昆布の佃煮	・ご飯 ・味噌汁 ・玉ねぎのソテー ・天かまの炒め物 ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・焼き魚(鮭) ・水菜のサラダ ・ひじきの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・もやしナムル ・ビーフシチュー ・いり玉子 ・レタスのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・さつま芋入り卵焼き ・筑前煮 ・焼き魚(ほっけ)
昼	・赤飯 ・お吸い物 ・春雨中華サラダ ・鶏肉とチキン南蛮 ・きゅうりの酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・筑前煮 ・もやしのサラダ ・大根の煮物	・野菜煮込みうどん ・しめサバの白菜の和え 物	・桜寿司 ・味噌汁 ・春雨のポン酢和え ・ピーマンのおかか和え ・白菜のおひたし	・ご飯 ・味噌汁 ・ふきの煮物 ・レタスのサラダ ・山菜の酢の物 ・サイコロステーキ	・三食おにぎり ・クリームスープ ・玉子焼き ・じゃがバター	・ハヤシライス ・コンソメスープ ・桃
夕	・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	・ご飯 ・味噌汁 ・天ぷらの盛り合わせ ・煮物 ・わかめときゅうりの酢の 物	・ご飯 ・味噌汁 ・白菜の酢和え ・ハンバーグ ・みかん	・ご飯 ・味噌汁 ・ピーマンの肉詰め ・もやしの炒め物 ・アドカボの醤油炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉のしょうが焼き ・きゃべつの千切り ・	・ご飯 ・味噌汁 ・人参と大根の煮物 ・カットステーキ ・茄子の味噌炒め ・水菜のサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・刺身(いか、マグロ) ・ほうれん草の卵和え ・水菜のサラダ
	25	26	27	28	29	30	31
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・れんこんの甘酢和え ・ひじきの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・ほうれん草の和え物 ・焼き魚(ほっけ) ・なめこの和え物	・ご飯 ・味噌汁 ・ふきの煮物 ・ほうれん草と白菜の塩和え ・照り焼きハンバーグ	・ご飯 ・味噌汁 ・さばの塩焼き ・小松菜とえのきの 炒め物 ・煮豆	・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	・ご飯 ・味噌汁 ・ひじきの煮物 ・ほうれん草のバター炒め ・うぐいす豆 ・しそ巻き	・ご飯 ・味噌汁 ・白和え ・ツナともやしの和え物 ・ホッケの西京みそ焼き
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・かすべの煮付け ・コールスロー ・春菊のおひたし	・ご飯(海鮮ちらし) ・味噌汁 ・茄子のおひたし ・肉じゃが	・ご飯 ・味噌汁 ・酢豚 ・シーザーサラダ ・オレンジ	・ご飯 ・すき焼き	・サンドイッチ ・卵スープ ・焼きそば	・ご飯 ・味噌汁 ・ほっけフライ ・キャベツの千切り ・ポテトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・サイコロステーキ ・目玉焼き ・野菜サラダ ・きのこねぎの炒め物
	・ご飯 ・味噌汁 ・豚の角煮 ・海老チリ ・うどんサラダ ・いちご キウイ	・ご飯 ・味噌汁 ・ウィンナーともやしの 炒め物 ・茄子のそぼろ煮	・ご飯 ・味噌汁 ・しゅうまい ・レタスのサラダ ・れんこんの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・魚のフライ ・大根のサラダ ・さつま芋の炒め物	・ご飯 ・味噌汁 ・餃子 ・肉団子 ・茄子の漬物 ・切干大根	・ご飯 ・味噌汁 ・そいの粕漬物 ・茄子と豚肉の炒り煮 ・ラーメンサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉の煮物 ・焼き茄子 ・ラーメンサラダ ・水菜のおひたし