

グループホームアウル登別館 平成24年6月 献立表 海ユニット

	月	火	水	木	金	土	日
						1	2
朝						ご飯・味噌汁 麻婆茄子 卵焼き ほうれん草の胡麻和え	ご飯・味噌汁 ウインナー入りスクランブルエッグ・煮豆 シウマイ
昼						ご飯・味噌汁 ロールキャベツ ちくわの煮物 野菜の浅漬け	ご飯・味噌汁 肉じゃが煮 オクラと山芋の酢味噌和え うどの天ぷら
夕						ご飯・味噌汁 鮭の照り焼き ピーマンのお浸し 味噌おでん風煮込み	ご飯・味噌汁 餃子・わかめサラダ トーフの卵とじ煮 はっさく
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯・味噌汁 ふきの煮物 鮭の醤油煮 回鍋肉	ご飯・味噌汁 もやしの卵とじ ハムサラダ 小松菜の胡麻和え	ご飯・味噌汁 卵焼き ほうれん草ウインナーバ ター炒め・漬物	ご飯・味噌汁 ほうれん草鮭フレーク和え 鶏肉の煮物 パイナップル	ご飯・味噌汁 大根の煮物 サバの煮付け 豆腐の冷やっこ	ご飯・味噌汁 目玉焼き ミックスベジタブル ほうれん草シーチキン 和え	ご飯・オニオンスープ スクランブルエッグ
昼	ご飯・味噌汁 麻婆春雨 さつまいもの煮物 野菜サラダごま味 煮豆・佃煮	ご飯・中華スープ 鶏肉の酒蒸し 彩り野菜のドレッシングか け ポテトサラダ	ちらし寿司・味噌汁 鮭・大根ちくわの味噌田楽 長芋青じそドレッシング	キムチチャーハン・味噌汁 ポトフ 牛ステーキとアスパラ炒め	ご飯・味噌汁 海老フライ ポテトサラダ きゅうりの酢の物	そば・いなり寿司 フルーツポンチ	ご飯・味噌汁 人参とウインナーの煮物 生姜焼き
夕	ご飯・中華スープ ハンバーグ・野菜サラダ うどの酢味噌和え	ご飯・潮汁 茄子ウインナー椎茸味噌 炒め・鯛の刺身 さくらんぼ	ご飯・味噌汁 鶏肉とトーフの煮物 水菜と白菜のサラダ パイナップル	ご飯・味噌汁 煮込みハンバーグ たらこスパサラダ 漬物	ご飯・味噌汁 肉豆腐 カボチャの煮付け 漬物	ご飯・味噌汁 野菜天ぷら大根おろし付 き きゅうりワカメ酢の物	ご飯・シチュー ブロッコリーとトマト バナナのヨーグルト和え
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯・味噌汁 ホッケみりん焼大根おろし 付 ほうれん草の卵とじ	ご飯・味噌汁 卵焼き ほうれん草とウインナーの バター炒め・漬物	ご飯・味噌汁 鮭塩焼き 野菜サラダ 肉じゃが	ご飯・味噌汁 海老のケチャップ和え 卵焼き ふきと豚肉の煮物	ご飯・味噌汁 焼き魚鯿 肉団子とほうれん草の炒 め物・漬物	ご飯・ミネストローネ 卵焼き・パスタ キムチ	ご飯・春雨スープ 水餃子 卵ともやしの炒め物 壺台 フルーチェ・イチゴ
昼	ちらし寿司・刺身 豚肉のから揚げ 野菜サラダ・筑前煮 パースデーケーキ	おにぎり・お好み焼き 漬物・味噌汁	ご飯・コンソメスープ ヒレ肉ドビソース焼 フライドポテト ミックスベジタブル べったら漬	炊き込みご飯・味噌汁 漬物・カレーの煮付け 里芋いんげんの煮物 アスパラの卵とじ	ご飯・味噌汁 大根いかの煮物 豚肉のソテー ブロッコリー海老のあんかけ いちご・グレープフルーツ	海鮮ちらし寿司 牛と野菜のバター炒め おでん風煮物 イチゴ	ご飯・味噌汁 カニカマきゅうりの酢の物 鮭・スイカ・マンゴー
夕	ご飯・味噌汁 カレイの煮付け 玉子豆腐・鶏肉人参煮物 野菜サラダ	ご飯・味噌汁 すき焼き風煮込み 茄子の味噌炒め 漬物	ご飯・味噌汁 ホッケのムニエル キャベツの胡瓜添え 筑前煮・トマト マンゴーゼリー	ご飯・味噌汁 人参といんげんのあんか け 茄子とひき肉の甘辛 煮 ホッケの味噌焼	ご飯・味噌汁 ホッケ 豚肉しめじ煮物 ウインナーのそぼろがけ オクラと長芋のポン酢和え	鮭ご飯・味噌汁 白身フライ 切干大根 ハムサラダ	ご飯・味噌汁 カボチャの煮物 鶏肉のケチャップ炒め 心太・焼き魚(鯿)
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯・味噌汁 サバの味噌煮 ハム巻きサラダ 冷奴	ご飯・味噌汁 ハンバーグ・ツナ大根の 煮物 パインバナナヨー グル	ご飯・味噌汁 鮭塩焼き ベジタブルミックス卵和え ちくわと玉ねぎ炒め	ご飯・味噌汁 ごぼう牛肉アスパラ炒め 卵焼きミートソース フルーチェバナナ	ご飯・きのこ汁 にしん・卵焼き たくわん・茄子の炒め物	ご飯・にらスープ 鮭塩焼き 麻婆春雨 野沢菜の漬物 カニ玉	ご飯・味噌汁 豚角煮・サーモンブロッ コリーのジュレ添え フルーチェバナナ
昼	ご飯・けんちん汁 塩麴ロース焼き レタス・きゅうりカニカマ スイカ	ご飯・卵スープ 焼きそば・大学芋 マカロニサラダ	ちらし寿司・中華サラダ 茶碗蒸し・味噌汁	おにぎり・けんちんうどん ハッシュドポテト さくらんぼ	ラーメン・甘豆 ホッキのマヨネーズ和え	ご飯・じゃが玉スープ 肉ドーフ・焼きビーフン スイカ・大根おろしなめた け和え	パエリア・水餃子スープ おひたし・豚肉ともやし炒 め マンゴースイカバナ ナ
夕	ご飯・シチュー メンチカツ 白菜漬物	ご飯・味噌汁 麻婆キャベツ 鶏肉生姜焼 胡瓜酢の物	ご飯・味噌汁 麻婆豆腐 かすべの煮物 じゃが芋チーズ焼き	親子丼・味噌汁 舞茸の天ぷら マカロニサラダ キウイ	ご飯・かぶウインナーの スープ・鶏肉ふき人参ご ぼの煮物・かすべの味噌 和え	ご飯・味噌汁 もやしとソーセージキムチ 炒め・鶏肉蓮根煮物・ホッ ケ 水菜マカロニサラ ダ	チャーハン・コンソメスープ 茄子胡瓜茗荷漬物 あじフライ キャベツサラダ
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯・味噌汁 ロールキャベツ サバの味噌煮 野菜サラダ	ご飯・味噌汁 塩鮭・麻婆ドーフ ハム青梗菜の炒め物 胡瓜とわかめ酢の物	ご飯・味噌汁 たらこ和えマカロニサラダ シウマイのあんかけ 冷奴	ご飯・味噌汁 卵焼き・サバ大根 フルーツ蜜豆	ご飯・味噌汁 にくだんごとほうれん草の 炒め物・黒豆 キャベツの煮物	ご飯・味噌汁 牛たん・ミックスベジタブル スクランブルエッグ わかめのシーチキン和え	ご飯・中華スープ ふきの煮物 ほっけの塩焼き 春巻き
昼	ご飯・味噌汁 鶏肉と大根の煮物 サーモンサラダ フルーツミックス	ご飯・味噌汁 ラーメンサラダ おでん・白身フライ	冷せいパスタ カプレーゼ カルパッチョ	ご飯・ポトフ 生春巻き クジラの酢味噌和え から揚げ・づけサーモン ブロッコリ	ご飯・味噌汁 さんまのからあげ マカロニサラダ 白身フライ	ラーメン(具・玉子・焼豚・ きのこの野菜炒め) おにぎり	ご飯・味噌汁 豚肉の生姜焼 根菜の煮物 きゅうりの酢の物
夕	ご飯・味噌汁 鶏肉甘酢あんかけ カニカマきゅうりの酢の物 ハムキャベツサラダ 芋もち・ホタテフライ	ご飯・味噌汁 白菜の煮びたし カレイのムニエル ベーコンと長芋のソテー	角煮ご飯・味噌汁 鶏肉と大根の煮物 ホッケ サーモンサラダ	フキご飯・味噌汁 ちくわの磯辺揚げ 人参ソテー なすの煮物	鶏肉オクラの混ぜご飯 海老入りシチュー サーモンのカルパッチョ スイカ	ご飯・味噌汁 海老・白身フライ 粗挽きウインナー・レタス タコ酢味噌和え・芋サラ ダ スイカ	ご飯・味噌汁 サバ塩焼き 肉じゃが オクラと芽かぶの和えもの