

グループホームアウル登別館 平成24年9月 献立表 海ユニット

	月	火	水	木	金	土	日
						1	2
朝						ご飯・味噌汁 オムレツ風炒め キャベツ フルーツのヨーグルト和え	ご飯・味噌汁 出し巻き卵 ポロネアソーセージ焼き カボチャ煮物 きんぴらごぼう
昼						お好み焼き・味噌汁 白身フライ バナナ	牛丼・味噌汁 ふきとあげの煮物 オクラ豆の昆布和え
夕						ご飯・味噌汁 イカリングフライ ウインナーフライ 青梗菜シーフード炒め	ご飯・味噌汁 ナスの味噌煮 餃子・漬物 八宝菜
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯・味噌汁 マーボ豆腐 ふき天かま煮物 鮭焼き	ご飯・味噌汁 オムレツ 筑前煮 キノコ大根おろし和え	ご飯・味噌汁 目玉焼き 煮豆・ミートボール	ご飯・味噌汁 ホッケの味噌漬け 卵焼き・煮豆	ご飯・味噌汁 シシヤモ 白菜の煮物 ポテトサラダ	ご飯・味噌汁 塩サバ ウインナー ナス揚げ煮物	ご飯・味噌汁 酢どり大根の煮物 水菜お浸し・トマト 桃
昼	ラーメン・なすの漬物 フルーツカクテルヨーグルト ニシンの菜の花漬	ご飯・味噌汁 鮭のムニエル サツマイモの煮付け 漬物	ご飯・ポトフ ピーマンとチーズスリハン バーグ・インゲンのバター 炒め・フライドポテト フルーチェ	松茸ごはん・味噌汁 漬物・チキン南蛮 ジャガイモの煮物	焼うどん 餃子 フルーツ(柿・梨・ブドウ)	炊き込みごはん 味噌汁 鶏肉大根煮物 心太・梨・漬物	ご飯・けんちん汁 豚肉と野菜の水炊き 鶏牛蒡サラダ フルーツ盛り合わせ
夕	ご飯・味噌汁 ハタハタ ポテトサラダ 揚げだし豆腐	ご飯・シチュー 豚肉の卵とじ ポテトサラダ 白身フライ	ご飯・味噌汁 海老フライ 鶏肉生姜焼き ポテトサラダ	ご飯・味噌汁 ハンバーグ オクラのなめたけ和え マカロニサラダ トーフあんかけ	ご飯・味噌汁 切干大根 イカ刺し カボチャ天	ご飯・味噌汁 カボチャサラダ 豚肉トマト炒め フルーツ	ご飯・味噌汁 タラの粕漬け きゅうりカニカマサラダ 肉じゃが フルーツ(ブドウ)
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯・味噌汁 大根煮物・長いも	ご飯・味噌汁 カニカマ入り卵焼き 鶏肉の塩炒め キノコと青梗菜和えもの ぶどう	ご飯・味噌汁 ミートボール ツナサラダ	ご飯・味噌汁 サバ塩焼き 赤ウインナーアスパラ炒め きのこ和え物	ご飯・味噌汁 しゅうまいのあんかけ ソーセージ天かま焼き トマトとはんぺんサラダ	ご飯・味噌汁 茄子ピーマン人参味噌炒め ごぼうサラダ・ししゃも 春雨スープ・フルーチェ	ご飯・味噌汁 豆腐とわかめのサラダ 豚肉と長芋の炒め物 フルーツヨーグルト
昼	ご飯・味噌汁 野菜魚のから揚げ イカと大根の煮物	そうめん・いなり フルーツヨーグルト ウインナーのソテー	ご飯・味噌汁 カボチャ焼き 豚肉ソテー 海老アボガドサラダ	ガーリックライス・お吸物 スクランブルエッグ おでん・豚肉麴焼き 柿・果物ゼリー	栗ごはん・味噌汁 胡瓜とトマトの和えもの スン豆腐 煮豆	ご飯・味噌汁 麻婆豆腐 煮豆・佃煮 マカロニサラダ	冷やしうどん 天かまと筍の煮物
夕	ご飯・味噌汁 さばの生姜入り煮付 山菜の卵とじ とろみ寸豆腐	ご飯・味噌汁 マーボ豆腐 鶏肉大根煮物 チンジャオロース	ご飯・ポタージュスープ 人参の煮物 サーモンムニエル	ご飯・味噌汁 ささみ(チーズ・梅)焼き カボチャの煮物・梨 胡瓜と長芋のポン酢和え	ご飯・味噌汁 メンチカツ アスパラウインナー炒め ポテトサラダ	ご飯・味噌汁 カボチャコロケ ハッシュドポテト トマトレタスのサラダ	ご飯・味噌汁 里芋の煮物 めざしの天ぷら 漬物
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯・味噌汁 ナスの煮物 キノコの炒め物 キムチ	ご飯・味噌汁 サバ味噌味噌焼き 煮豆 シーチキン入りスクランブルエッグ	ご飯・味噌汁 しゅうまい・シシヤモ 大根の煮物	ご飯・味噌汁 ごぼうサラダ ふきの煮物 フルーチェ・タラの味噌煮	ご飯・味噌汁 大根煮物 麻婆豆腐 長芋ほうれん草のポン酢和え	ご飯・ミネストローネ ミートボール スパゲティサラダ キムチ	ご飯・味噌汁 アンチョビ入り卵焼き 天かまもやし炒め キムチ・煮豆
昼	ご飯・シチュー 五目春巻 クリームチーズサラダ	ご飯・味噌汁 ハンバーグチーズ焼き 水炊き(野菜)	牛丼・味噌汁 野菜サラダ きゅうりの酢の物	ご飯・味噌汁 グラタン・野菜サラダ イカの酢味噌和え	オムライス 野菜スープ 芋フライ	ご飯・味噌汁 卵焼き・海老チリ ほうれん草ひたし から揚げ	チャーハン・味噌汁 さつま芋の塩煮 モッツアレラチーズ入りサ ラダ
夕	ご飯・味噌汁 ジンギスカン唐揚げ ハムほうれん草炒め 里芋さつま揚げ煮物	ご飯・味噌汁 豚肉ともやしニラのチャン プルー・ベーコンシメジ炒め トマト添え	ご飯・味噌汁 松前漬 ハンバーグのケチャップ煮 焼魚(サバ)	ご飯・スープ フルーチェ 鶏肉ナスの炒め物	ご飯・味噌汁 ふきと揚げの煮物 豚肉ピーマンの炒め物 豆腐のあんかけ	ご飯・鶏鍋スープ 鮭のムニエル マカロニサラダ	ご飯・味噌汁 和風ハンバーグ ポテトサラダ 野菜炒め
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯・味噌汁 ベーコンアスパラ炒め カボチャサラダ 茄子豚肉味噌炒め 長芋オクラ和え物	ご飯・味噌汁 さばの味噌煮 ハム巻きサラダ 冷奴	ご飯・オニオンスープ スクランブルエッグ 漬物 ほうれん草シーチキン和 え	ご飯・味噌汁 卵焼き ソーセージとピーマン炒め 酢の物	ご飯・味噌汁 鮭塩焼き 茄子味噌煮 大根フキ煮物	ご飯・味噌汁 春雨スープ フルーチェ・鮭焼 鶏肉クリーム煮	ご飯・味噌汁 ほうれん草入り卵焼き ハムの揚げ巻き 煮豆
昼	おにぎり・中華スープ シーフード焼きそば フルーツ	ご飯・味噌汁 牛と野菜のバター炒め おでん風煮物 心太の酢の物	ご飯・鮭汁 豚肉味噌煮 漬物 トマト・キウイ・チーズ	サンドイッチ シチュー レタスソーセージサラダ	ご飯・ポトフ 牛肉ステーキ キャベツトマト添え	寿司・茶碗蒸し 筑前煮 フルーツ(柿・梨)	ご飯・味噌汁 ちゃんちゃん焼 芽かぶオクラ和え物
夕	親子丼・味噌汁 揚げだし豆腐大根おろし かけ ナムル	ご飯・味噌汁 ホッケのムニエル 卵豆腐・鶏肉人参煮物 野菜サラダ	ご飯・味噌汁 肉じゃが 鶏肉ケチャップ煮 赤魚焼き	ご飯・味噌汁 ゴーヤチャンプル炒め 秋刀魚塩焼き マカロニサラダ	ご飯・味噌汁 ちくわ胡瓜ポン酢和え ホイコーロー	ご飯・味噌汁 豚しゃぶ 揚げ大根の煮物 茄子味噌田楽・鯖焼き	ご飯・味噌汁 ハンバーグ 野菜炒め フルーツヨーグルト