

グループホームアウル登別館 平成24年10月 献立表 海ユニット

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝		ご飯・味噌汁 サバ塩焼き 煮豆 ほうれん草漬物マヨ和え フルーツ(パイン)	ご飯・味噌汁 焼き魚(たら) 茄子醤油煮 ミートボールあんかけ	ご飯・味噌汁 秋刀魚焼き 白菜漬物 カボチャの煮物	ご飯・味噌汁 ウインナー入リス克蘭ブルエッグ・鯖の味噌煮 芽かぶの漬物	ご飯・味噌汁 さばの塩焼き だし巻き卵 ほうれん草のなめたけ和え	ご飯・味噌汁 卵焼き 豚肉冷しゃぶ 芽かぶの漬物
昼		ご飯・味噌汁 秋刀魚塩焼き 金ぴらゴボウ 昆布とびっこ和え	カレーライス・味噌汁 シュウマイ フルーチェ	うどん りんご・ぶどう さつま芋ふかし	ご飯・味噌汁 秋刀魚のから揚げ ひじきと切干の煮物 漬物・野菜サラダ	ご飯・味噌汁 牛肉コロッケ ナポリタン	ご飯・コーンスープ ハンバーグガーリックソースがけ・ポークウインナー キャベツ・トマト・パイン りんご
夕		ご飯・味噌汁 おでん・刺身 白菜の新漬け	ご飯・味噌汁 ホッケ焼 胡瓜酢の物 ニラ卵とじ	混ぜご飯・すり身汁 白身フライ たくわん きゅうり酢の物	ご飯・にらスープ 八方菜・餃子 漬物・もやしのナムル	ご飯・味噌汁 イカ刺し さばの味噌煮	ご飯・にらスープ 海老チリ もやし豚肉炒め さつま芋
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ご飯・味噌汁 鮭塩焼き カニカマきゅうりマヨ和え しば漬け なす豚肉味噌炒め	ご飯・味噌汁 肉豆腐・サバ塩焼き きのこミツバの和え物	ご飯・味噌汁 麻婆春雨 ほうれん草のなめたけ和え 目玉焼き	ご飯・味噌汁 ハンバーグ ポテトサラダ かぼちゃの煮物・漬物	ご飯・味噌汁 わかめ豆腐酢の物 鶏肉大根煮物 フルーチェ(バナナ)	ご飯・味噌汁 鮭焼・卵焼き カニカマサラダ ぶどう	ご飯・味噌汁 目玉焼き・キムチ ウインナー ほうれん草炒め
昼	赤飯・三平汁 塩から カボチャソーセージフライ	そば・ご飯 塩から フルーツ(柿・りんご)	漬けサーモン・ご飯 春雨スープ きゅうりの酢の物 麻婆豆腐	ご飯・味噌汁 酢豚・春雨サラダ マカロニサラダ	ご飯・味噌汁 もやし豚肉味噌炒め ウインナー・筑前煮 きゅうり梅和え	三色丼・味噌汁 胡瓜サラダ	ハヤシライス 中華スープ 春雨入り中華サラダ
夕	ご飯・味噌汁 鶏肉ケチャップ炒め 大根胡瓜サラダ ゼンマイ揚げ煮物	ご飯・味噌汁 肉じゃが 山かけ 秋刀魚塩焼き	ご飯・味噌汁 オムレツ・しゅうまい なすとピーマン煮物 キムチ	ご飯・味噌汁 竹の子煮物 鶏肉バター炒め カニカマサラダ	ご飯・味噌汁 生姜焼き 天かま大根煮物 さきみフライ	ご飯・野菜スープ 牛肉ミックスベジタブル炒め ペンネサラダ 梨入りヨーグルト	ご飯・味噌汁 カレイの煮付け 卵豆腐・鶏肉人参煮物 野菜サラダ
	14	15	16	17	18	19	20
朝	オムライス フルーツポンチ コーンスープ	炊き込みご飯・味噌汁 焼き鮭・サーモン酢の物 煮豆	ご飯・味噌汁 卵焼き・ホッケ 煮豆	ご飯・味噌汁 ミートボール 茄子の醤油煮 イカマヨ和え	ご飯・味噌汁 麻婆豆腐 野菜サラダ	ご飯・味噌汁 焼き鱈 金ぴらゴボウ パイナップル	ご飯・味噌汁 肉じゃが 鮭焼 野菜サラダ
昼	ご飯・味噌汁 水炊き 大豆昆布煮物 ホッケのムニエル	ご飯・スープ から揚げ煮物 白菜梅干し和え ペペロンチーノ	ご飯・味噌汁 八方菜焼き肉入り 秋刀魚焼き	ご飯・味噌汁 鶏肉竜田揚げ 大葉大根おろし 冷奴 梨・柿	サーモンちらし寿司 玉子スープ 大根の煮物 豚肉の柚子胡椒炒め ソーメンサラダ	豚丼・味噌汁 芋サラダ 奈良漬	カレーライス・味噌汁 マカロニサラダ 大根煮物
夕	ご飯・味噌汁 人参南瓜煮物 鶏肉生姜焼 生ハムキャベツサラダ	ご飯・野菜スープ 茄子の醤油煮 白身フライマヨ和え マカロニサラダ	ご飯・味噌汁 ピーマン炒め 豚肉野菜煮 グレープフルーツ	ご飯・味噌汁 糠秋刀魚焼き・キムチ 茄子とピーマン揚げ マカロニサラダ さつま芋あずき煮	ご飯・味噌汁 ハンバーグ 人参砂糖煮 じゃがいもバター炒め ほうれん草ソテー	ご飯・味噌汁 麻婆豆腐 鶏肉大根煮物 チンジャオロース	海老ピラフ・味噌汁 餃子・野菜煮物 もやしサラダ
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ご飯・味噌汁 秋刀魚焼き 小松菜カニカマ和え アスパラウインナー炒め	ご飯・味噌汁 肉豆腐・サバ塩焼き きのこ三つ葉和えもの	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ 麻婆豆腐 ししゃも・煮豆	ご飯・卵あんかけ 味噌汁 鶏肉塩炒め マカロニサラダ	ご飯・味噌汁 たら塩焼き きのこバター焼き チンジャオロース	ご飯・中華スープ 豚肉白菜煮物 牛乳プリン・ポトフ	ご飯・味噌汁 ほうれん草入り卵焼き 麻婆春雨 山芋
昼	ちらし寿司・お吸物 刺身(マグロ・サーモン) マカロニサラダ 柿・葡萄	ご飯・味噌汁 海老フライ・イカフライ キャベツ添え 肉団子・ふきの煮物	ご飯・味噌汁 真鱈のムニエル 野菜サラダ ホッキマヨ和え ほうれん草人参炒め	ご飯・味噌汁 ピーマン浸し サバみりん漬け ポテトサラダ	親子丼・味噌汁 さつま芋 フルーツ	松茸ごはん・味噌汁 肉じゃが ちくわサラダ みかん	ご飯・味噌汁 ロールキャベツ ちくわの煮物 野菜の浅漬
夕	ご飯・メンチカツ 味噌汁 シュウマイの卵とじ ポテトサラダ	ご飯・味噌汁 水炊き 山菜とろろ つぼ漬け	ご飯・味噌汁 鶏フライ 豆腐すり身焼き キャベツ添え もやしのナムル	ご飯・味噌汁 茄子の味噌煮 餃子 漬物・八宝菜	ご飯・肉団子鍋 ほうれん草のお浸し 豚ひきもやし炒め ヨーグルト	ご飯・味噌汁 ホッケ焼 鶏肉大根煮物 ささぎ油炒め	ご飯・味噌汁 豚肉生姜焼 鰯の煮付け ミニトマト
	28	29	30	31			
朝	ご飯・味噌汁 鮭塩焼き 肉じゃが 漬物	ご飯・味噌汁 サバ焼き 子持ち昆布 なすのひき肉炒め ベーコンもやし炒め	ご飯・味噌汁 たらコンソメ煮 ピーマンと人参炒め 長芋のポン酢和え	ご飯・味噌汁 ホイコーロー 茄子の醤油煮 水菜カニカマサラダ			
昼	ご飯・春雨スープ 豚肉照り焼き(タルタル ソース付)キャベツ添え 杏仁豆腐フルーツがけ	あんかけ焼きそば・スープ ふかしさつま芋 マンゴープリン	ご飯・シチュー ハッシュドポテト きのこのバター炒め マロンケーキ	ご飯・味噌汁 肉団子あんかけ 白菜漬物 青梗菜炒め			
夕	ご飯・味噌汁 さばの龍田揚げ おでん ピーマンの卵とじ 柿	ご飯・味噌汁 すき焼き 塩鮭 カニカマきゅうりポン酢和え	ご飯・鶏鍋 だし巻き卵 切干大根	混ぜご飯・天ぶらうどん ピーマン入り卵焼き 大豆サラダ			