

グループホームアウル登別館 平成24年12月 献立表 海ユニット

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | 1 |
| 朝 | | | | | | | ご飯・春雨スープ 鮭・サラダ フルーチェ 肉団子の中華あん |
| 昼 | | | | | | | 豚丼・お吸物 レタスハムサラダ |
| 夕 | | | | | | | ご飯・味噌汁 肉豆腐の煮物 野菜サラダ 目玉焼き |
| | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 朝 | ご飯・味噌汁 卵焼き ソーセージピーマン炒め きゅうりポン酢和え | ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ ミートボール 煮豆 | ご飯・味噌汁 長芋と天かまの炒め物 根菜サラダ 鶏肉野菜炒めチーズ乗せ | ご飯・味噌汁 ソーセージとピーマン炒め 豚肉のソテー たくあん | ご飯・味噌汁 おでん・秋刀魚の煮付け 漬物・みかん | ご飯・味噌汁 鶏肉大根煮物 目玉焼き カニカマわかめの酢の物 | ご飯・コーンポタージュ ミートボール スパゲティサラダ キムチ |
| 昼 | 太巻き寿司・稲荷 デコレーションケーキ カニしゃぶ・ニシン漬け りんご (家族会) | ご飯・味噌汁 海老フライ きのこ炒め 肉豆腐 | 角煮の炊き込みご飯 お吸物 鶏肉バジル炒め フライドポテト 漬物・リンゴ | かき揚げ丼・味噌汁 ポテトサラダ | 生ちらし・味噌汁 肉じゃが 牛肉ほうれん草ソテー | ご飯・味噌汁 まぐろの山かけ サバ塩焼き 煮豆 | ご飯・味噌汁 ユリ根の卵とじ キャベツのサラダ コロケ |
| 夕 | 混ぜご飯・五目うどん 芋サラダ | ご飯・味噌汁 白菜のクリーム煮 茄子の煮びたし | ご飯・三平汁 焼きそば きゅうりとハムの酢の物 | ご飯・味噌汁 たちときのこの卵とじ サラダ・シュウマイ さつま芋の煮物 | ご飯・豚汁 かぼちゃ煮物 豚肉生姜焼 茄子の味噌煮 | ご飯・味噌汁 海老チリ・茄子豚肉味噌 煮 ウィンナー肉巻き ホタテキャベツ炒め | ご飯・味噌汁 たらこ和え 揚げだし豆腐 サーモンのマリネ |
| | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 朝 | ご飯・味噌汁 鮭・煮豆 三つ葉の和えもの | ご飯・味噌汁 天かま葱醤油煮 ハムほうれん草炒め 煮豆 | ご飯・味噌汁 さば・野菜の煮物 金平ごぼう | ご飯・味噌汁 秋刀魚塩焼き 大根フキ煮物 冷奴 | ご飯・シジミのみそ汁 かぼちゃの煮物 もやしサラダ 壺台(焼き魚) | ご飯・味噌汁 豚角煮 イカ人参炒め 漬物 | ご飯・味噌汁 もずく酢・鮭焼 大根おろしなめたけ和え 煮しめ |
| 昼 | そば飯チャーハン 春雨スープ フルーツポンチ | ご飯・ナポリ ポテトサラダ トウモロコシ・ポトフ | ご飯・味噌汁 肉じゃが 蓮根甘辛煮・コールスロー バナナ生クリーム和え | ご飯・味噌汁 豚肉味噌煮 ポテトサラダハム巻き 切干大根 | チャーシュー丼 味噌汁 ピーマンのお浸し フルーツ | ご飯・餃子スープ 茶碗蒸し 野菜炒め・みかん 長芋ポン酢和え | ご飯・中華スープ 豚ピーマン味噌炒め シーチキンハム巻き 一口ポテト フルーチェ |
| 夕 | ご飯・シチュー カレーの煮付け カニカマきゅうりポン酢和 え | ご飯・味噌汁 ハンバーグ もやしの野菜炒め さつま芋・リンゴ | カレーライス・味噌汁 春巻 マカロニサラダ | ご飯・味噌汁 豚肉生姜焼 いわし煮付 ミニトマト | ご飯・味噌汁 里芋の煮物 めざしの天ぷら 漬物 | ご飯・豚汁 サバの味噌煮 白身フライ うま煮・串フライ | ご飯・味噌汁 宗八塩焼き ふきつくね煮物 野菜サラダゆで卵付き |
| | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 朝 | ご飯・味噌汁 ベーコン玉ねぎ炒め 秋刀魚の蒲焼 麻婆春雨・きゅうり漬物 | ご飯・味噌汁 さんまの煮付 麻婆茄子 フルーツ フルーチェ | ご飯・味噌汁 ホッケ さつま芋 ホワイトアスパラのマヨ和 え | ご飯・味噌汁 目玉焼き・ほうれん草お浸 し サバの煮物 | ご飯・春雨スープ 肉じゃが きゅうりカニカマサラダ フルーチェ | ご飯・味噌汁 フキしらたき煮物 ポテトサラダ 焼き魚(ほっけ) | ご飯・にらスープ さんま大根おろし キャベツハム炒め 卵焼き |
| 昼 | 焼きそば・イカリング お吸物 ふき揚げの煮物 | カツカレー 豆腐サラダ パイ | 豚丼・味噌汁 キャベツサラダ | うどん・豚汁 稲荷寿司 フルーツポンチ | ご飯・味噌汁 ホッケムニエル 牛肉コロケ・キャベツみ かん添え・はんぺんと切干 大根 | かき玉うどん お吸物 天ぷら(かぼちゃ・茄子・し いたけ) | 三色丼・白玉汁 ほうれん草サラダ りんご |
| 夕 | ラーメン・ご飯 牛肉すき焼き風 胡瓜の酢の物 | ご飯・味噌汁 水炊き ホッケのムニエル キャベツ添え | 混ぜご飯・味噌汁 豚冷しゃぶ オクラ入りとろろ みかん | 親子丼・味噌汁 カボチャ煮付け 大根サラダ・柿 | ご飯・中華スープ うどんサラダ すき焼き | ご飯・味噌汁 茄子の味噌煮 鶏の甘辛煮 カレーの煮付け | ご飯・味噌汁 海老マヨ 鶏肉の卵とじ ポテトサラダ |
| | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 朝 | ご飯・味噌汁 サバの塩焼き なめ草と大根おろし ふきと鯖の水煮 | ご飯・味噌汁 卵焼き ミートボール ハムきゅうりサラダ | ご飯・味噌汁 鮭・ポロニアソーセージ フルーチェ ブロッコリあんかけ | ご飯・味噌汁 おでん さんまピリ辛煮 ポテトサラダ・納豆 | ご飯・パン クリームシチュー チキンきのこチーズ焼き マカロニサラダ | ご飯・味噌汁 目玉焼きレタス胡瓜添え ニラきのこ煮物 ポロニアケチャップ煮 | ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ ベーコン玉ねぎ炒め わかめシーチキン和え |
| 昼 | ご飯・肉団子スープ 豚肉生姜焼 味噌おでん ハムサラダ | オムライス・味噌汁 野菜サラダ フルーツポンチ | ハヤシライス 中華スープ 春雨サラダ | ご飯・シチュー さつま芋甘露煮 みかん・りんご マカロニサラダ | ラーメン・ご飯 みかん | お稲荷 カレーうどん たくあん | ご飯・ポタージュスープ 海老フライ・から揚げ ポテトサラダ りんご |
| 夕 | ご飯・味噌汁 はらす煮付け 芋サラダ たくあん | ご飯・味噌汁 豚肉の水炊き ほうれん草の煮びたし シュウマイ卵とじ | ご飯・コーンスープ 鶏のから揚げ ポテトサラダ ミートパスタ カレーの煮付け | ご飯・味噌汁 ジンギスカン コロケ・白身フライ きゅうり梅肉和え | ご飯・味噌汁 サバ焼き ハート型つくね ナムル・味噌煮込みおで ん風 | ご飯・味噌汁 さんま照り焼き 餃子 青梗菜ちくわサラダ | ご飯・味噌汁 ほたての煮付け ホイコーロー 芋サラダ |
| | 30 | 31 | | | | | |
| 朝 | ご飯・味噌汁 大根の煮物 春雨サラダ 冷奴 | ご飯・味噌汁 鮭・なすの煮びたし さんかい漬け ウィンナーピーマン炒め | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|--------------------------------------|-----------------------------------|--|--|--|--|--|
| 昼 | ご飯・ポトフ 肉野菜巻き 煮込みハンバーグ 野菜サラダ | カレーライス・味噌汁 キャベツ・みかん | | | | | |
| 夕 | ご飯・味噌汁 焼き鯖 ふき天かま味噌煮 ナムル | そば・茶碗蒸し うま煮 刺身(サーモン・まぐろ・海老) | | | | | |