

グループホームアウル登別館 平成25年2月 献立表 海ユニット

	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
朝						ご飯・味噌汁 鮭塩焼き ツナサラダ	ご飯・味噌汁 茄子の煮びたし ベーコン玉ねぎ炒め 煮豆
昼						ご飯・味噌汁 タコ焼き ししゃも唐揚げ サーモンマリネ	ご飯・コンソメスープ もずく酢 ブロッコリ
夕						親子丼・豚汁 もずく酢 たくわん	ご飯・味噌汁 赤魚味噌焼 大根の煮付け りんごヨーグルト 茄子焼き
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯・味噌汁 大根の煮物 長芋 きのご和え物	ご飯・味噌汁 麻婆春雨・水菜ラムしゃぶ	ご飯・味噌汁 アスパラウインナー炒め なす甘煮 鮭焼・漬物	ご飯・わかめスープ 卵焼き 銀カレイ焼き 切干大根	ご飯・味噌汁 ホッケみりん焼 しば漬け スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁 鮭塩焼き 肉じゃが 野菜サラダ	ご飯・味噌汁 卵焼き・キムチ 天かま人参炒め
昼	ご飯・味噌汁 ニラ玉焼き 茄子と天かま煮びたし 野菜サラダ	ちゃんぽん麺 しそおにぎり 夏ミカン	ご飯・コーンスープ 煮込みハンバーグ キャベツサラダ フルーツポンチ	いなり寿司・味噌汁 すり身団子野菜煮物 クリームコロッケ	ご飯・ごぼうスープ サイコロステーキ 温野菜サラダ ブルーチェ	ご飯・餃子スープ 卵焼き 鶏肉ごぼうの旨煮 きゅうりカニカママヨ和え	カレーライス もやしのナムル 大根煮物 いちごヨーグルト
夕	恵方巻き・味噌汁 豆腐と肉団子 野菜水だし	ご飯・つみれ汁 肉じゃが シュウマイ トマト	ご飯・味噌汁 ポテトサラダ ピーマン卵和え たら水炊き	ご飯・味噌汁 豚焼肉野菜炒め コロッケ バナナ・リンゴ	ご飯・味噌汁 カレイの煮付け 大根と天かまの煮物	ご飯・中華スープ ほうれん草胡麻和え わかめカニカマボン酢和 え 大根しめじ煮物 焼魚(ホッケ)	ご飯・味噌汁 つぼだいの焼魚 おくらとなめたけの和え物 ニラの卵とじ
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯・味噌汁 煮しめ 麻婆茄子 さば塩焼き	ご飯・味噌汁 八宝菜 エビチリ 長芋和え	ご飯・味噌汁 卵ドーフ・サバ塩焼き ポロニアソーセージ ふじっ子和え たくわん	ご飯・味噌汁 鶏肉ピーマンケチャップ炒 め ベーコン玉ねぎ和え ブルーチェバナナ	ご飯・味噌汁 鮭焼き ナスの煮びたし ふきの天かま炒め	ご飯・味噌汁 アスパラウインナー炒め さんま 鶏肉もやし焼き肉	ご飯・野菜スープ エビチリ ベーコンアスパラ炒め ブルーチュートマト
昼	漬マクロ井・味噌汁 コロッケ キャベツ	ご飯・シチュー かすべの煮付 しそわかめ	稲荷・ソーメン かぼちゃの塩煮 パインヨーグルト和え サーモンともずくの和え物	チキンライス・味噌汁 酢豚 ミニトマト キウイフルーツ	ご飯・味噌汁 春巻 きゅうりマヨ和え フルーツバナナ	炊き込みご飯・味噌汁 メンチカツ・トンカツ 野菜サラダ イチゴバナナヨーグルト	ご飯・味噌汁 野菜卵焼き さんまかば焼き 漬物・トマト・天かま しゅうまい
夕	オムライス・野菜スープ 唐揚げ 野菜サラダ	豚丼・味噌汁 もやしナムル サツマイモ塩煮	ご飯・味噌汁 ホッケのムニエル ほうれん草の煮びたし しゅうまいの卵とじ	ご飯・味噌汁 チーズオムレツ 大根豚挽煮物 カニカマ水菜ボン酢かけ	ご飯・肉ドーフ 味噌汁 かぼちゃの煮物 鮭の照り焼き	カツドン・味噌汁 きゅうりもずく酢 ブロッコリサラダ	ひじきご飯・味噌汁 チキンナゲット かぼちゃのソテー
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯・餃子スープ 八宝菜 きゅうり長芋酢の物	ご飯・味噌汁 さんま塩焼き 煮豆・おでん 昆布佃煮 いちご・ブドウ	五穀米ご飯・味噌汁 ウインナーアスパラ炒め 鮭塩焼き ホッキサラダ	ご飯・味噌汁 天かま醤油煮 うにクラゲ スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁 鱈の野菜あめかけ	ご飯・味噌汁 ミートボール サバ味噌焼き もやしあんかけ	ご飯・かぼちゃスープ 鶏肉ケチャップ炒め ミニトマト ゆで卵・フルーチェ
昼	ご飯・豚汁 もやしオクラ和え物 トマト・マクロアボガド掛け ブロッコリ	チャーハン しゅうまい野菜スープ キャベツサラダ フルーツ蜜豆	コンビーフ焼きそば 茎わかめご飯 サツマイモ塩煮	ご飯・味噌汁 肉団子あんかけ 白菜漬物 ちんげん菜炒め物	ご飯・味噌汁 卵焼き・エビチリ ほうれん草のお浸し 唐揚げ	稲荷寿司・やきそば キャベツカニカマサラダ 野菜スープ	ご飯・春雨スープ 餃子・アスパラ ミニトマト ポテトサラダハム巻
夕	親子丼・野菜スープ ほうれん草のお浸し サツマイモ塩煮	ご飯・味噌汁 切干大根 ほっけの煮付 ポテトサラダ	ご飯・シチュー ナスの味噌炒め 牛肉焼き肉	ご飯・春雨スープ 八宝菜 鯉のたたき 柿	ご飯・味噌汁 ホッケのムニエル 卵ドーフ 鶏肉人参煮物 野菜サラダ	ご飯・味噌汁 イカリング アスパラフライ ふき豚肉煮物 子ふき芋サラダ	ご飯・味噌汁 ネギのぬた和え 肉じゃが 鮭のムニエル 野菜サラダ
	24	25	26	27	28		
朝	ご飯・味噌汁 ソーセージピーマン炒め 豚肉のソテー たくあん	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 鮭の塩焼き アスパラウインナー炒め 物 ナスの煮びたし	ご飯・味噌汁 ししゃも焼き 長芋ともずく酢のもの	鮭ご飯・味噌汁 オムレツタラコソース和え 旨煮		
昼	ご飯・味噌汁 野菜天ぷら ラムきのこ炒め物	うどん・野菜天ぷら 野菜サラダ バナナフルーチェ	ご飯・クリームシチュー マカロニサラダ フルーツ盛合せ	ご飯・味噌汁 真鱈のムニエル 野菜サラダ ほうれん草人参炒め物	豆ご飯・味噌汁 カレイ煮付 大根おろしなめたけ和え ポテトサラダ ミカン		
夕	ご飯・味噌汁 ホッケ味噌焼き お煮しめ ほうれん草お浸し	チャーハン・味噌汁 唐揚げ ふきとサバ缶煮物	ご飯・味噌汁 豚肉生姜焼き もずく長芋 梨	ご飯・味噌汁 水炊き 山菜とろろ つぼ漬	ご飯・味噌汁 大根天かま煮物 ほうれん草カニカマサラダ サバ塩焼き		