

グループホームアウル登別館 平成25年5月 献立表 海ユニット

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
朝				ご飯・味噌汁 煮豆・沢庵漬け サバ塩焼き	ご飯・味噌汁 ウインナーチーズ焼き ふきと天かまの煮物 長芋となめこ和え物	玉子サンド ホワイトチキンスープ 洋風海苔巻 フルーツ盛り合わせ	ご飯・シウマイスープ サバの味噌焼き ウインナーとアスパラ炒め
昼				オムライス クラムチャウダー アスパラとシメジのバター ソテー	幕の内弁当 お吸物	ご飯・味噌汁 肉じゃが ふじっこ沢庵 長芋カニカマ和え	チャーハン・水トン汁 イカリング 野菜サラダ
夕				ご飯・シチュー 天ぷら(茄子・アスパラ) リンゴ・キウイ	ご飯・味噌汁 かすべ煮付 サーモンとオニオンマリネ もやしと豚肉の中華炒め	ご飯・味噌汁 ホイコーロー まぐろユッケ ヨーグルトケーキ	ご飯・味噌汁 カレイと大根の煮付 揚げだし豆腐 フルーツ
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯・味噌汁 茄子の煮びたし 卵焼き・レタス・ミニトマト サバの照り焼き	ご飯・味噌汁 茶碗蒸し 鶏肉山菜マヨ和え 鮭塩焼き	ご飯・ワカメスープ チキンチャップ 水菜サラダ ブルーチェ(バナナ)	ご飯・味噌汁 かぼちゃのあんかけ 白滝水菜ととびっ子和え 筍ちくわの煮物	ご飯・味噌汁 筑前煮 白菜漬物 さんま蒲焼	ご飯・味噌汁 天かま醤油煮 鶏肉大根煮物 きゅうり中華風胡麻和え	ご飯・味噌汁 塩ホッケ・野菜バター焼き スクランブルエッグ 揚げだし豆腐
昼	ご飯・春雨スープ ハンバーグレタストマト添 え 長芋きゅうり浅漬け 和え	ご飯・味噌汁 餃子 サーモンオニオンマリネ 肉じゃが サツマイモ	ご飯・味噌汁 牛ステーキ 刺身(真ダイ・マグロ・サー モン・海老)・ニンジンサツ マイモ甘煮・レタス	オムライス・コーンスープ ヒレカツ ちくわカニカマサラダ ミニトマト	ご飯・味噌汁 春菊天ぷら 芋天 もずく酢の物・パイン	ご飯・味噌汁 冷奴 ささ身蒸焼 かぼちゃ煮物	ご飯・石狩鍋 卵豆腐 フルーツ盛り合わせ
夕	ご飯・味噌汁 ほっけの味噌焼き 肉団子とジャガイモ煮物 マカロニサラダ	ご飯・味噌汁 チキンカツ 野菜サラダ 白菜お浸し	ご飯・味噌汁 豆腐チリソースがけ マグロアボガド和え 豚肉茄子煮物	ご飯・味噌汁 ニラの豚肉巻き あぶりサーモン きゅうり酢の物	ご飯・味噌汁 かすべ煮付 山菜厚揚げ味噌煮 ハムキャベツサラダ	ご飯・味噌汁 しゅうまい・春巻 中華ポテト	ご飯・味噌汁 天ぷら(茄子・アスパラ) リンゴ・キウイ
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯・味噌汁 切干大根 鮭塩焼き 春雨サラダ	ご飯・味噌汁 卵焼き 小松菜の胡麻和え ブルーチェ	ご飯・味噌汁 鯖塩焼 小松菜漬物 ほうれん草入り卵焼き 豚肉甘辛煮	ご飯・味噌汁 目玉焼き・ウインナー ホッキサラダ	ご飯・味噌汁 いんげんと大根煮物 ほうれん草入り卵焼き	ご飯・味噌汁 鮭塩焼 春雨サラダ ジャガイモベーコンチーズ 焼き	ご飯・味噌汁 鮭塩焼 鶏肉照り焼き 煮豆・大根サラダ
昼	ご飯・トマトスープ スモークサーモンレタス巻 き ハンバーグ きゅうり浅漬け	ソーメン・ご飯 牛蒡の煮物 ゴーヤチャンプル	ひじきご飯・味噌汁 ハムとトマトのサラダ 豚肉の野菜炒め 南瓜煮物	ご飯・味噌汁 ミートパスタ チキンソテー レタス・トマト	赤飯・お吸い物 ポテトチーズ焼き チキンナゲット	天ぷら冷うどん 煮豆 野菜サラダ	カツ丼・お吸い物 ほうれん草ソテー 白菜漬物
夕	ご飯・味噌汁 カレイのムニエル ポテトサラダ ほうれん草バターソテー 松前漬・チーズケーキ	カレーライス 鶏肉バターガーリック炒め 卵スープ マカロニサラダ	ご飯・中華スープ さばの味噌煮 ピーマン豚肉の中華炒め	ご飯・味噌汁 天ぷら(アスパラ) すき焼き風煮込み 天かま・キウイ 胡瓜の酢の物	ご飯・すり身の塩汁 茄子豚肉味噌煮 ほうれん草胡麻和え メロン	ご飯・味噌汁 刺身(サーモン・キハダ・ 鰯) 大根ウインナー煮物 マカロニサラダ	ご飯・味噌汁 肉団子煮物 ほうれん草ハム巻き 卵焼き
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯・味噌汁 小松菜炒め物 豆腐の味噌おでん もずくとろろ和え	ご飯・味噌汁 鶏肉卵とじ ほうれん草お浸し 天かま醤油炒め	ご飯・味噌汁 牛のしぐれ煮 シウマイ 水菜のお浸し黄身和え	ご飯・ピーマン入り春雨 スープ・ひき肉炒め物 ホッケ焼き魚・煮豆 胡瓜カニカマサラダ	ご飯・味噌汁 ほうれん草入り卵焼き てんかま醤油炒め 煮豆・漬物	ご飯・味噌汁 肉豆腐 さば照り焼き 長芋	ご飯・味噌汁 銀がれい ガンモドキの煮物 シウマイ
昼	ご飯・きのこと蕎麦 カスベ煮付 ズッキーニ肉詰め	ご飯・味噌汁 揚げだし豆腐カニ玉風 大学芋	ご飯・味噌汁 鯖の竜田揚げ 野菜サラダ ほうれん草の煮物	肉野菜入り生ラーメン リンゴ	チラン寿司・海老汁 茶碗蒸し 南瓜煮物 鶏肉から揚げ	素麺汁 中華丼 漬物	ご飯・味噌汁 人参天かま白合え煮 豚肉生姜焼き かぼちゃ煮物
夕	ご飯・味噌汁 糠サバ 肉じゃが トマトカニカマサラダ	ご飯・味噌汁 びんびん焼き もやしとにらの和え物 茄子の煮物	あんかけ焼きそば お吸い物 海老マヨ 豚肉甘辛煮	ご飯・味噌汁 シヤモ酢漬け カスベのぬた	海老ピラフ・ワカメスープ から揚げネギ醤油かけ ポテトハム巻き フルーツ	ご飯・味噌汁 糠さんま焼き 大根おろし付 牛肉炒めスパゲティ付	ご飯・味噌汁 大根肉詰め煮物 鯖の塩焼 マカロニサラダ
	26	27	28	29	30	31	
朝	ご飯・味噌汁 刺盛 厚揚げと鶏肉の煮物	ご飯・味噌汁 ホッケの塩焼大根おろし ほうれん草のお浸し 厚揚げ煮物	ご飯・味噌汁 切干大根 鮭塩焼 漬物・春雨サラダ	ご飯・味噌汁 ハムエッグ焼 ふきと天かま煮物 きゅうりの酢の物 りんご	ご飯・味噌汁 オムレツ・糠さんま 里芋の煮物	ご飯・味噌汁 麻婆春雨・肉豆腐 めぬき塩焼	
昼	お好み焼き お吸い物 パイン	ご飯・味噌汁 冷奴醤油和え チキンソテー レタス・トマト サーモンマリネ	鶏牛蒡混ぜご飯 お吸い物 豚もやし炒め シヤモフライ さつま芋みつ煮	そーめん汁 いなり寿司 野菜の天ぷら 夏ミカン	ご飯・味噌汁 鮭のムニエル ナポリタン キャベツサラダ 心太	炊き込みご飯 素麺・カスベの煮付 春菊の胡麻和え スイカ 卵豆腐	
夕	ご飯・味噌汁 カレイ煮付 揚げ焼き肉 野菜サラダ・茹で卵 オクラもづく酢の物	ご飯・きこの味噌汁 シウマイ・春巻 中華ポテト	ご飯・味噌汁 サーモンのマリネ すり身のカニあんかけ 茄子の煮びたし 大根天かまの味噌おでん	ご飯・スープ餃子 冷奴 胡瓜山芋の酢の物 茄子の中華味噌炒め	ご飯・チゲ風スープ 牛肉焼き 冷麺 ふかしさつま芋 サバ和え物	ご飯・味噌汁 ぶり大根 胡瓜酢の物 肉じゃが	