

グループホームアウル登別館 平成21年8月 献立表 山ユニット

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
							1
朝							ごはん 味噌汁 焼鮭 大根と天カマの味噌煮 昆布巻 漬物
昼							ごはん 味噌汁 はんぺんのチーズ焼 長いもサラダ 大根のそぼろあんかけ
夕							ごはん 味噌汁 大根の煮物 餃子 アスハラリッター
	2	3	4	5	6	7	8
朝	パン 味噌汁 スクランブルエッグ サラダ ヨーグルト	ごはん 味噌汁 麻婆茄子 白菜のお浸し 焼鯖 漬物	ごはん 味噌汁 煮物 ミートボール キュウリと数の子 和え物	ごはん 餃子スープ 酢の物 ミートボール 昆布の佃煮	ごはん 味噌汁 目玉焼き 肉団子あんかけ ホトトギス ハウ 梨	パン 水菜のお浸し はんぺんバター焼き 煮豆 梨	パン 若芽と豆腐のスープ 目玉焼き&ハンバーグ トマトとキュウリの冷サラダ
昼	そうめん きゅうりの酢の物 ちくわと人参のきんぴら	焼そば 玉子スープ 茄子の素揚げ 梨	ごはん 味噌汁 シンギスカン きんぴらごぼう スハサラダ	冷やしラーメン わかめスープ 焼鯖	スパゲティホリタツ スープ 野菜 コールスロー メロン	親子丼 スープ わかめのゴマしそ和え	ごはん 味噌汁 ふきとささぎと天カマのゴマ風味炒め キュウリと長いもの酢の物 梨 オレンジゼリー
夕	焼肉 おにぎり ぜんざい セリ アリン	和風天津飯 ほうれん草とベーコンのスープ 冷しゃぶサラダ 煮豆	ごはん 味噌汁 ホークチャップ ほうれん草のお浸し 冷奴	ごはん 味噌汁 煮物 焼魚 水菜のお浸し	ごはん 味噌汁 鮭ハンバーグおろしホシ酢がけ サラダ 春雨の酢の物	ごはん 味噌汁 ｲの煮物 茄子味噌炒め サラダ	あんかけ焼きそば スープ トマトサラダ
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ごはん 味噌汁 じゃがいもの煮物 焼魚 サラダ	ごはん 味噌汁 トマト西京焼 ふきと天カマの旨辛炒め シーチキンサラダ ハナナ ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ミートボール 煮物 佃煮 みかん	ごはん 味噌汁 厚焼き玉子 大根の煮物 サラダ	ごはん 味噌汁 ミートボール 昆布の佃煮 焼鮭 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 納豆 ささぎサラダ シュマイ ミニトマト	ごはん 味噌汁 切干大根 若芽ときゅうりの酢の物 アスハラサラダ
昼	鮭おむすび 野菜天うどん フルーツポンチ	そうめん ささぎと天カマのマヨネーズ和え 長いもと豚肉炒め みかん フルーツ	そば 白菜のお浸し ふきの煮物 フルーツヨーグルト	ごはん 味噌汁 ハンバーグおろし添え きゅうりの酢の物	牛丼 味噌汁 ベーコンとコンのバター炒め	親子丼 キャベツとベーコンのスープ 豆腐ときゅうりの和え物 ハイン	冷たぬきうどん 人参のきんぴら ハイン
夕	とろろがけごはん 味噌汁 天カマの玉子とじ ホトサラダ 梨	ごはん 味噌汁 サイロス テーキスハゲティサラダ 山羊の煮物	カレーライス スープ サラダ	ラーメン 餃子 トマトサラダ	チキンカレー 玉子若芽スープ 大根と水菜のサラダ	ごはん 味噌汁 ふきと天カマの煮物 餃子ときのこのあんかけ風煮 秋刀魚の煮つけ 漬物	ごはん 餃子スープ ほうれん草のお浸し きゅうりのたらこ和え
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ごはん 味噌汁 目玉焼き カナカサラダ ソーセージの塩昆布炒め	ごはん ベーコンスープ 大根と天カマの煮物 ニラ玉子	ごはん 味噌汁 焼魚 春雨サラダ 大根の煮物	ごはん 味噌汁 焼魚 塩昆布入り卵焼き キャベツの油炒め	ごはん お吸い物 和風天津 大根サラダ みかん	ごはん 味噌汁 ホロアソーセージ焼 ふきのきんぴら サラダ	ごはん 味噌汁 赤ウインナー焼 焼魚 煮豆
昼	カレーライス スープ 大根サラダ	ごはん 温かい柏そば マカロニとアスハラのサラダ	ごはん 味噌汁 大根と荒野豆腐の煮物 焼鮭 サラダ	いなり寿司 味噌汁 鶏肉の信田巻 若芽ときゅうりの酢の物	ナポリタンスパゲティ 玉子スープ	ごはん 味噌汁 大根の煮物 焼鯖 ふきの油炒め	冷やしうどん 春巻き はんぺんとレタスのホシ酢和え
夕	親子丼 味噌汁 焼魚 煮豆	ごはん 中華スープ ロールキャベツ 切干大根 ソーセージとキュウリのサラダ	ごはん 味噌汁 鮭ハンバーグキャベツ添え 白菜のお浸し	ごはん ホトトギス スハサラダ	うな丼 味噌汁 じゃがいもとささぎの煮物 トマトサラダ	ごはん 味噌汁 豚の角煮 ほうれん草のお浸し 漬物	ごはん 味噌汁 豚肉のトマト炒め アスハラベーコン もやしのお浸し
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ごはん 味噌汁 目玉焼き トマト とうもろこし 杏仁豆腐	ごはん 味噌汁 ウィナーとちくわの炒め物 煮物 もやしの炒め物	ごはん 味噌汁 銀だら味噌漬 もやしの玉子とじ 水菜と天カマのホシ酢和え	ごはん 味噌汁 厚焼き玉子 はんぺんのマヨネーズ焼 ホッケ 生野菜	ごはん 味噌汁 麻婆茄子 ジャーマンホトトギス 白菜のお浸し	ごはん 味噌汁 目玉焼き キャベツのバター炒め 焼豚	ごはん ニラ玉スープ 肉団子のケチャップ炒め キャベツと天カマの煮物 桃
昼	ごはん 味噌汁 鶏肉の塩こしょう炒め 煮豆	混ぜごはん 味噌汁 ほうれん草と人参の白和え 南瓜の含め煮 フルーツ寒天	ちりめんごはん うどん 水菜コマサラダ 杏仁豆腐	シチュー ひじきの煮物 みかん	ごはん 中華スープ 鶏肉とキャベツの玉子とじ ハイン	ごはん 味噌汁 シンギスカン 長芋の煮物 サラダ	ごはん 味噌汁 マグロステーキ ジャーマンホトトギス もサラダ
夕	ごはん 豚汁 ふきとたけのこの煮物 カイの煮つけ ちくわサラダ	ごはん 中華スープ ロールキャベツ 鶏肉のケチャップ煮 ホトトギス 煮物	ごはん 味噌汁 しゃぶしゃぶサラダ 南瓜のバター炒め もやしのナムル	カレーライス スープ 白菜の胡麻和え ヨーグルトプリン	牛丼 味噌汁 里芋の煮物 サラダ	ごはん 味噌汁 ささぎと天カマのゴマ風味炒め きゅうりと天カマの酢の物 秋刀魚の煮つけ	ごはん 味噌汁 ふろふき大根 ささぎの煮物 サイロキ キゅうりの酢の物の物
	30	31					
朝	ごはん 味噌汁 焼ホッケ なすとピーマンの味噌炒め 大根の煮物	ごはん 味噌汁 目玉焼き 豚肉巻き 水菜サラダ					
昼	ピラフ スープ から揚げ きゅうりの浅漬	ごはん 餃子スープ シーフードあんかけ 豆腐と佃煮の和え物 ハイン					
夕	ごはん 味噌汁 餃子あんかけ 焼鮭 若芽酢	ピビンバ スープ 梨					