

グループホームアウル登別館 平成21年1月 献立表 海ユニット

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
朝					・ご飯 白菜のスープ ・松前漬け ・かまぼこ ・旨煮 ・チャーシュー	・ご飯 味噌汁 ・煮しめ ・おせち料理	・ご飯 味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・なます ・煮しめ
昼					・ご飯 うどん汁 ・から揚げ ・きんぴらごぼう ・なます	・カレーライス ・春雨スープ ・バナナヨーグ ・きゅうりのサラダ	・ご飯 うどん ・煮しめ ・かかしのポン酢和え ・人参とせりの炒め物
夕					・ご飯 すまし汁 ・ほたてのバター焼き ・おせち料理	・ご飯 味噌汁 ・おせち料理 ・きんぴらごぼう	・ご飯 味噌汁 ・三食玉子焼き ・山菜の煮物 ・梅ようかん ・いくら
	4	5	6	7	8	9	10
朝	・ご飯 味噌汁 ・なます 目玉焼き ・小松菜のお浸し ・ふきの煮物 ・ヨーグルト	・ご飯 お吸物 ・ニラ玉 ・大根と鶏肉の煮物 ・煮豆	・ご飯 味噌汁 ・すじこ ・焼き魚(ほっけ) ・サーモンの大根巻き ・玉子豆腐 煮豆	・ご飯 味噌汁 ・ハムエッグ ・切り干し大根 ・煮豆 塩辛	・ご飯 味噌汁 ・白菜のしめじ挽肉炒め ・ジャガロニサラダ ・大根に煮物	・ご飯 味噌汁 ・ハムと椎茸のファンル ・小松菜とがんもの煮物 ・塩辛 りんご	・ご飯 味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・わさび漬け ・茄子の漬物 ・納豆
昼	・焼きそば ・ミニおにぎり ・南瓜スープ ・いちごヨーグルト	・ご飯 味噌汁 ・焼き魚(サバ) ・南瓜の煮物 ・きゅうりのさっぱりサラダ ・大根おろし	・まぐろの漬け丼 ・ポトフ ・ソーセージとピーマンの昆布炒め	・ご飯 玉子スープ ・ジンギスカン ・豆腐とツナの和え物	・ご飯 味噌汁 ・海老フライ ・ほうれん草の胡麻和え ・スパゲティ ・レタス 肉豆腐	・お好み焼き ・お稲荷さん ・卵スープ	・ご飯 お吸物 ・鶏肉の卵とじ ・豆腐とツナの和えもの ・大学芋
夕	・ご飯 三平汁 ・サバの塩焼き ・油あげと小松菜の油炒め ・べったら漬け	・おにぎり ・サンドイッチ ・豚汁	・ご飯 味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・八宝菜 ・漬物 ・煮豆	・ご飯 味噌汁 ・里芋の煮物 ・茄子と挽肉の味噌炒め ・ポテトサラダ	・ご飯 味噌汁 ・ゴマハンバーグ ・中華サラダ ・茄子と水菜の煮びたし	・ご飯 醤油汁 ・お稲荷さん ・肉団子の塩煮 ・酢の物 ・鮭のチャンチャン焼き	・カレーライス 味噌汁 ・イカの煮付け ・きゅうりとハムの酢の物 ・パインアップル
	11	12	13	14	15	16	17
朝	・ご飯 味噌汁 ・肉団子の炒め物 ・ピーマン酢の物 ・カニカマ卵焼き ・イカ焼き	・ご飯 お吸物 ・ニラ玉 ・ふきの油炒め ・長芋たらこ和え	・ご飯 味噌汁 ・焼きベーコン ・ふきの煮物 ・たらこ 漬物 ・りんごシロップ漬け	・ご飯 味噌汁 ・ハムエッグ ・ソーセージ ・ポテトチーズ焼き ・豆腐サラダ	・ご飯 味噌汁 ・ハムのスクランブルエッグ ・焼魚(鮭) ・茄子の生姜炒め ・トマト	・ご飯 味噌汁 ・目玉焼き ・茄子の味噌炒め ・ほうれん草とカニカマのサラダ	・ご飯 お吸物 ・焼魚(ほっけ)みりん漬け ・茄子の和風あんかけ ・金平ごぼう
昼	・関西風うどん ・レタスと春雨の酢の物 ・チヂミ	・三色丼 すまし汁 ・サラダ ・バナナヨーグルト	・ご飯 醤油汁 ・スパニッシュオムレツ ・茄子の味噌炒め ・鶏肉ケチャップ炒め ・カニカマサラダ	・ハヤシライス ・コンソメスープ ・春菊とカニカマのサラダ ・バナナとりんごのヨーグルト	・ご飯 味噌汁 ・サーモンとマグロの山かけ ・あんかけオムレツ ・から揚げ ・スパゲティ ぐずもち	・ご飯 味噌汁 ・チキン南蛮 ・野菜炒め ・きゅうりと長芋の胡麻和え	・カレーライス 味噌汁 ・いちご
夕	・ご飯 味噌汁 ・鯉の煮付け ・ニラと人参の卵とじ ・酢の物	・ご飯 味噌汁 ・ふきとツナの炒め物 ・和風豆腐ハンバーグ(キャベツ、コーン、レタス添え)	・ご飯 味噌汁 ・豚肉煮物 ・キャベツと玉ねぎのチーズ炒め ・さつま芋サラダ	・ご飯 味噌汁 ・肉じゃが ・鯖の生姜焼き ・水菜のマヨ和え	・豆鮭ご飯 味噌汁 ・肉豆腐 ・餃子 ・もやしナムル	・ご飯 味噌汁 ・焼魚(ソイの醤油漬け) ・ロールキャベツ甘酢煮 ・水菜とハムのサラダ	・ご飯 味噌汁 ・豚肉生姜焼 ・キャベツと天かまの煮びたし
	18	19	20	21	22	23	24
朝	・ご飯 味噌汁 ・焼魚(鯖西京漬け) ・煮物 煮豆 ・りんごゼリー	・ご飯 味噌汁 ・ウィンナーのケチャップ炒め ・焼魚(鮭) ・小松菜のおひたし ・佃煮	・ご飯 味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・ほうれん草おひたし ・ピーマンとハムのスクランブルエッグ ・山菜煮物	・ご飯 お吸物 ・キャベツと魚介のガーリック炒め ・さつま芋と天かまの煮物 ・福神漬け	・ご飯 味噌汁 ・焼魚(めぬき粕漬け) ・春雨ときのこの中華炒め ・天かまとこんにゃくの煮物	・ご飯 卵スープ ・ハンバーグ ・キャベツとツナのサラダ ・ふき煮物 いくら	・ご飯 味噌汁 ・焼魚(塩鯖) ・五目煮 ・漬物
昼	・お餅(きな粉、胡麻、大根、納豆) ・おしるこ ・漬物 フルーツ	・鮎漬け丼 すいとん汁 ・春雨の中華サラダ	・ご飯 お吸物 ・天ぷら ・小松菜とシーフードのあんかけ煮	・カレーライス ・白滝と青梗菜のスープ ・ごぼうサラダ	・枝豆ご飯 味噌汁 ・鶏唐揚げみぞれ煮 ・ふき煮物 ・ピーマンツナマヨ和え	・いなり寿司 ・とろろそめん ・さつま芋と南瓜の塩煮	・きのこご飯 お吸物 ・ステーキ(じゃが芋、人参、ナポリタン添え) ・漬物
夕	・ご飯 潮汁 ・ハムと玉ねぎのバター炒め ・胡麻昆布 漬物	・ご飯 味噌汁 ・焼魚(鯖) ・鶏肉団子と山菜煮物 ・春雨酢の物	・ご飯 ・肉ラーメン ・野菜サラダ ・水ようかん	・牛丼 中華スープ ・竹の子とこんにゃくの味噌煮 ・ちくわのハーブ揚げ ・漬物 すりりんごゼリー	・ご飯 味噌汁 ・焼魚(鯖西京漬け) ・ウィンナーとピーマン炒め ・人参サラダ 煮豆	・ご飯 すまし汁 ・肉団子と白菜の水炊き ・人参きんぴら ・水菜とちくわのポン酢和え	・ご飯 味噌汁 ・高野豆腐煮物 ・ほうれん草とちくわの和えもの ・鮭のチャンチャン焼き
	25	26	27	28	29	30	31
朝	・ご飯 味噌汁 ・焼きハム ・春菊の卵とじ ・煮豆 佃煮	・ご飯 春雨スープ ・焼魚(ほっけ)醤油漬け ・野菜サラダ ・温泉卵	・ご飯 味噌汁 ・焼魚(糖秋刀魚) ・だし巻き卵 ・ピーマンおかがか和え ・煮豆	・ご飯 卵スープ ・八宝菜 ・大根味噌煮 ・わさび漬け	・おかゆ 味噌汁 ・卵焼き 煮豆 ・シューマイ ・野菜和え物	・ご飯 味噌汁 ・焼魚(鮭) ・アスパラとハムのサラダ ・マーボー春雨	・ご飯 味噌汁 ・焼魚(鮭味噌) ・ほうれん草和え物 ・煮豆
昼	・ご飯 すまし汁 ・茄子の味噌煮 ・竹の子とニラの炒め物 ・きゅうりとえのきのナムル	・山菜うどん ・五目いなり寿司 ・漬物 みかん	・ご飯 お吸物 ・鶏じゃが ラーメンサラダ ・冷奴	・野菜煮込みそうめん ・ホットケーキ(苺ジャム)	・おかゆ 味噌汁 ・焼魚(めぬき粕漬け) ・ニラと青梗菜チャンプル ・フルーツポンチ	・ご飯 野菜スープ ・鶏肉と人参の味噌煮 ・ピーマンのゴマ油炒め ・ポテトサラダ	・ご飯 味噌汁 ・鱈の照り焼き ・白菜おひたし ・バナナ
夕	・ご飯 味噌汁 ・秋刀魚の生姜煮 ・さつま芋サラダ ・湯豆腐	・ご飯 味噌汁 ・鶏肉と白菜煮びたし ・水菜とハムのポンマヨ和え ・春雨の酢の物	・牛丼 味噌汁 ・キウイ、桃	・おかゆ 味噌汁 ・鱈のおろし煮 ・山菜煮物 ・ねぎの酢の物	・ご飯 お吸物 ・肉団子と大根の味噌煮 ・マカロニサラダ ・伊予かん	・ご飯 味噌汁 ・鱈の味噌煮 ・姫竹の生姜煮 ・白菜とねぎのさっぱり煮	・ご飯 味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・冷しゃぶサラダ ・数の子とえのき