

グループホームアウル登別館 平成21年3月 献立表 海ユニット

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝	・ご飯 ・すまし汁 ・納豆入り卵焼き ・白菜のお浸し ・しそ昆布	・ご飯 ・お吸物 ・きやべつの煮物 ・ハム ・佃煮 ・スクランブルエッグ ・春菊の煮びたし	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(さわら) ・椎茸の酢の物 ・ひじきの佃煮 ・杏仁豆腐	・ご飯 ・鶏団子汁 ・長芋と天かまの煮物 ・小松菜白和え ・きのご醤油漬け	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・春雨ときのこの中華炒め ・茄子と焼肉の炒め物 ・フルーチェ	・ご飯 ・中華スープ ・紅生姜の卵焼き ・ミートボールと玉ねぎの炒め物 ・チーズポテトサラダ ・えのきともやしの和え物	・ご飯 ・卵スープ ・鶏肉と白菜の塩炒め ・大根と天かまの煮物 ・わかめと豆腐のサラダ
昼	・ご飯 ・ポトフ ・大根のそぼろあんかけ ・鶏肉と野菜のトマト煮 ・さつまいものバター炒め	・ピラフ ・お吸い物 ・ハンバーグ ・チンゲン菜とベーコンの煮物 ・春雨サラダ ・バナナヨーグルト	・ちらし寿司 ・お吸物 ・ほうれん草のおひたし ・さつまいものサラダ	・ハヤシライス ・中華スープ ・レタスサラダ ・プリンアラモード	・生寿司 ・そば ・天ぷら ・茶碗蒸し	・ご飯 ・お吸物 ・豚肉と大根の味噌煮 ・ほうれん草としめじのソテー ・ニラ卵 ・煮豆	・ご飯 ・ポタージュ ・ミックスフライ ・レタスサラダ ・桃ケーキ
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・焼きナス ・水たき ・いちご みかん	・ご飯 ・水ギョーザ ・豆腐まきまきバーグ ・目めきのカス漬け ・ほうれん草の胡麻和え	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の照り焼き ・金平ごぼう ・めかぶの和えもの	・ご飯 ・水餃子スープ ・ふきと人参の炒め物 ・白菜と天かまのスープ煮 ・卵焼き ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・野菜炒め ・ふきとサバ缶の煮物 ・冷奴	・うな井 ・味噌汁 ・メンチカツ ・スパゲティサラダ ・パン	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・長芋のポン酢和え ・ほうれん草おひたし
8	9	10	11	12	13	14	
朝	・ご飯 ・団子汁 ・マーボー豆腐 ・マカロニサラダ ・スクランブルエッグ ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・鯖の味噌煮 ・ミートボール ・おでん	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鯖) ・マーボー豆腐 ・卵焼き ・松前漬け ・フルーチェ	・ご飯 ・味噌汁 ・ハンバーグと野菜のチーズのせ ・大根煮物 ・松前漬	・ご飯 ・中華スープ ・鶏肉とキャベツの卵とじ ・大学芋	・ご飯 ・すまし汁 ・水菜の卵とじ ・キャベツともやしの炒め物 ・白菜おひたし	・ご飯 ・お吸物 ・ミートボール ・しゅうまい ・水菜とちくわのサラダ
昼	・チキンライス ・うどん	・ちらし寿司 ・お吸物 ・高野豆腐の肉詰め ・スパゲティサラダ ・たくあん ・ヨーグルト	・カレーライス ・水菜の酢の物 ・フルーチェ	・混ぜご飯 ・うどん ・鯉節とビーマンの塩昆布和え ・きのごとしの和え物 ・ウィンナーと野菜の煮物 ・フルーチェ	・チャーハン ・きのご汁 ・野菜の中華炒め ・フルーツヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・鯖のチャンチャン焼き ・焼き餃子	・ご飯 ・お吸物 ・鶏肉とキャベツの卵とじ ・人参の金平 ・ラーメンサラダ
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(秋刀魚) ・まぐろ山かけ ・人参と天かまの金平 ・きのご醤油漬け	・ご飯 ・味噌汁 ・あんかけ焼きそば ・ほうれん草おひたし ・長芋と人参の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(むつみり漬け) ・卵サラダ	・ご飯 ・中華スープ ・オムレツ ・キャベツ煮物 ・もずく	・煮込みうどん ・ご飯 ・昆布と椎茸の佃煮 ・煮豆	・ご飯 ・鶏団子汁 ・豚肉とにんにく芽の炒め物 ・みそおでん ・うにクラゲ ・ひじきの豆腐和え	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(サーモンはらす) ・鶏肉とアスパラの炒め物 ・大根と舞茸のとろみ煮 ・ポテトサラダ
15	16	17	18	19	20	21	
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・高野豆腐卵とじ ・たらこポテトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭はらす) ・ほうれん草とちくわの和えもの ・紅生姜の卵焼き	・ご飯 ・お吸物 ・秋刀魚蒲焼き ・ニラと茄子の卵とじ ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・ウィンナーといんげんの塩昆布炒め ・ホワイトアスパラのサラダ	・ご飯 ・お吸物 ・天かまと水菜の味噌炒め ・卵焼き ・トマトとアスパラのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼きハム ・ほうれん草お浸し ・たらこ ・納豆	・ご飯 ・お吸物 ・豚肉とキャベツの卵とじ ・小松菜としらすの中華炒め ・納豆
昼	・混ぜご飯 ・コンソメスープ ・挽肉と小松菜の炒め物 ・茶碗蒸し ・中華サラダ	・鶏マヨ丼 ・そうめん ・春菊おひたし ・フルーツポンチ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼肉 ・春雨酢の物	・牛丼 ・えのきスープ ・ポテトサラダ ・じゃこの佃煮 ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・鯖フライのタルタルソース ・ナポリタン ・じゃが芋の塩煮	・ゆかりご飯 ・餃子スープ ・ポテトサラダ ・あんかけ焼きそば ・イチゴ、バナナ	・そぼろちらし ・味噌汁 ・野菜炒め ・ほうれん草とカニカマの和えもの ・フルーツヨーグルト
夕	・うな井 ・クリームシチュー ・野沢菜と昆布の和えもの ・わかさぎ甘露煮	・ご飯 ・三平汁 ・鶏肉の酒蒸しサラダ ・冷奴 ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩鯖) ・焼き餃子 ・茄子の煮びたし	・クリームシチュー ・海老ピラフ ・たらこマカロニサラダ ・フルーツヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・すき焼き ・長芋とおろしの酢の物 ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・水餃子 ・春菊サラダ ・ブロッコリーの中華あんかけ ・ふきと天かまの味噌煮	・ご飯 ・ラーメン ・ほっけ照り焼き ・ベーコンとポテトのチーズ焼き ・キャベツ、トマト
22	23	24	25	26	27	28	
朝	・ご飯 ・中華スープ ・野菜の味噌煮 ・焼魚(ほっけ) ・茄子とひき肉のにんにく炒め ・シーチキンサラダ	・ご飯 ・コーンスープ ・ハンバーグ ・卵焼きチリソースかけ ・春雨の中華炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・だし巻き玉子 ・たらこポテトサラダ ・鯖のおろしかけ ・松前漬	・ご飯 ・味噌汁 ・チーズはんぺん ・ほうれん草のお浸し ・焼き魚(ししゃも) ・トマト	・ご飯 ・お吸物 ・南瓜の茶巾 ・もやしの卵とじ ・長芋と挽肉の甘露煮	・ご飯 ・肉団子スープ ・鶏肉のケチャップ煮 ・きゅうりとたらこの和え物 ・キャベツとツナのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・焼きそば ・高菜チャーハン ・中華スープ
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉ケチャップ炒め ・茄子の煮びたし ・春菊とカニカマのマヨ和え ・イチゴヨーグルト	・ご飯 ・ポトフ ・人参の豚肉ロール ・小松菜とじゃこの炒め物 ・春雨サラダ ・フルーツヨーグルト	・ご飯 ・ニラ玉スープ ・大根の和風あんかけ ・人参のきんぴら ・ほうれん草と豆腐のなめ草和え	・チヂミ ・おにぎり ・みつ豆	・ご飯 ・味噌汁 ・なすとチーズの肉巻きフライ ・大根と天かまのおでん風	・親子丼 ・お吸物 ・白菜の昆布和え ・たくわん	・お好み焼き ・焼きそば ・高菜チャーハン ・中華スープ
夕	・さつまいもご飯 ・味噌汁 ・あぶらの煮付け ・野菜と餃子の水たき ・マーボー茄子	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(糠ほっけ) ・ナスとひき肉の炒め物 ・湯豆腐	・ご飯 ・野菜天ぷらうどん ・マカロニサラダ ・昆布巻き	・ご飯 ・味噌汁 ・ふきと天かまの油炒め ・焼き魚(ほっけ)	・うな井 ・味噌汁 ・煮込み豆腐 ・白菜のお浸し	・そぼろかけご飯 ・水餃子のスープ ・南瓜の煮付け ・鰹の塩辛	・ご飯 ・味噌汁 ・鯖の塩焼き ・南瓜の煮物 ・鮭のごろ巻き ・長芋の酢の物
29	30	31					
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・レバニラ炒め ・鯖のハラス焼き ・煮豆 ・べったら漬	・ご飯 ・味噌汁 ・茄子と天ぷらの煮物 ・玉子焼き ・サンマの蒲焼き	・ご飯 ・味噌汁 ・ウィンナーときのこのケチャップ炒め ・サンマのみぞれがけ ・すじこ ・白菜のしそ和え				
昼	・ご飯 ・中華スープ ・豚肉と豆腐の炒め物 ・春菊とカニカマのマヨサラダ ・天かまとシーフードの味噌煮	・とんこつラーメン ・いなり寿司 ・フルーツサラダ	・焼き豚チャーハン ・団子スープ ・バナナ ・おやき				
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・モツ煮込み ・たまご巾着 ・レタスサラダ	・ご飯 ・お吸物 ・サーモンのムニエル ・ポテトサラダ ・きんぴらごぼう	・ご飯 ・大根のスープ ・酢の物 ・おでん ・海鮮ケチャップ煮 ・フルーチェ				