

グループホームアウル登別館 平成21年4月 献立表 海ユニット

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|--|--|
| | | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 朝 | | | | ・ご飯 ・コンソメスープ ・ニラと鶏肉の卵とじ ・ほうれん草のなめたけ和え ・べつたら漬け | ・ご飯 ・味噌汁 ・卵焼き ・大根と挽肉のほっこり煮 ・ポテトサラダ ・イチゴ | ・雑穀ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(サバ) ・高野豆腐 ・卵とじ | ・ご飯 ・モヤシの中華スープ ・目めきの味噌煮 ・卵焼き ・松前漬け |
| 昼 | | | | ・ハヤシライス ・コンポタージュ ・南瓜サラダ ・オレンジ | ・牛丼 ・潮汁 ・ポテトサラダ | ・山菜炊き込みご飯 ・味噌汁 ・餃子とシューマイの天ぷら ・キャベツのしそ味サラダ | ・ご飯 ・シウマイスープ ・豚肉と青梗菜の中華あんかけ ・もやしとわかめの和え物 ・フルーツポンチ |
| 夕 | | | | ・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(宗八) ・白菜のホワイト煮 ・フルーチェ | ・ご飯 ・ソーメン汁 ・うなぎの玉子汁 ・かすべの煮付け | ・ご飯 ・肉団子汁 ・きんぴら ・鱈のムニエル ・豆腐のサラダ | ・カレーライス ・コンソメスープ ・フルーツポンチ |
| | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 朝 | ・ご飯 ・中華スープ ・焼魚(鮭) ・茄子の煮びたし ・シウマイと唐揚げの炒め ・バナナヨーグルト | ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉とじゃが芋の煮物 ・きのこツナの三つ葉和え ・きゅうり、ハム、トマトのサラダ | ・ご飯 ・シウマイスープ ・和風天津 ・ほうれん草の豆腐和え ・めかぶときゅうりの和え物 | ・ご飯 ・味噌汁 ・うなぎの卵とじ ・花咲きサラダ ・練の昆布巻き | ・ご飯 ・味噌汁 ・ハムときのこの酒蒸し風 ・人参の金平 ・たらこスパゲティー ・トマトのめんつゆ漬け | ・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・ソーセージの炒めもの ・八宝菜 ・フルーチェ | ・ご飯 ・もやし卵スープ ・鶏肉と大根の和風あんかけ ・ミートボールと茄子のチャップ炒め ・こんにゃくの酢味噌和え |
| 昼 | ・ご飯 ・舞茸コンソメスープ ・焼きそば ・ほうれん草のしらす和え | ・かき揚げ入りひやむぎ ・いなり寿司 ・フルーツヨーグルト | ・ご飯 ・すまし汁 ・から揚げのケチャップ炒め ・おでん ・ポテトサラダ ・フルーチェ | ・混ぜご飯 ・きのこのお吸物 ・肉と豆腐の中華あん ・茄子の煮びたし | ・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(秋刀魚) ・シウマイ ・トマトと青菜の和えもの ・中華くらげ | ・ご飯 ・すまし汁 ・焼魚(鱈ほっけ) ・ひじきの煮物 ・舞茸のバター炒め | ・ラーメン ・パン ・イチゴ、バナナ |
| 夕 | ・親子丼 ・味噌汁 ・切干大根煮物 ・漬物 | ・ご飯 ・味噌汁 ・ほっけの煮付け ・大根と天かまの煮物 ・スパゲティーサラダ ・冷奴 | ・ご飯 ・コンソメスープ ・もやしの中華炒め ・高野豆腐の卵とじ ・ハンパングー風サラダ | ・ご飯 ・すまし汁 ・鶏肉と野菜のマヨ炒め ・ブロッコリーとカニカマのどろろ煮 ・春菊の胡麻和え | ・鮭漬け丼 ・団子汁 ・から揚げ肉じゃが ・きゅうりの酢のもの ・フルーチェ | ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉とごぼうの柔か煮 ・しめ鯖 ・くらげときゅうりの酢のもの ・蜜トマト | ・ご飯 ・シチュー ・焼魚(秋刀魚) ・ナポリタン |
| | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 朝 | ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉と大根の煮物 ・いかオクラ ・野沢菜漬け ・フルーツヨーグルト | ・ご飯 ・中華スープ ・茄子の煮物 ・ニラの卵とじ ・きゅうりとくらげの和えもの | ・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(はらす) ・明太サラダ ・豆腐の野菜あんかけ ・だし巻き玉子 | ・ご飯 ・お吸物 ・サーモンの照り焼き ・たらもサラダ ・青梗菜の中華卵とじ | ・ご飯 ・味噌汁 ・ハンバーグ ・南瓜コロッケ ・中華くらげ ・たらこ | ・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・新玉ねぎのマリネ ・ミートボール ・トマト | ・ご飯 ・オニオンスープ ・秋刀魚の蒲焼 ・和風天津 ・ほうれん草と豆腐の和えもの |
| 昼 | ・ご飯 ・味噌汁 ・連根のつくね焼 ・えのきとカニカマの和えもの ・金平ごぼう | ・ナポリタン ・ご飯 ・中華スープ ・豆腐和えもの ・フルーツ | ・お好み焼き ・フルーチェ | ・オムライス ・味噌汁 ・レタスとハムのサラダ ・イチゴ | ・豚肉の卵とじ丼 ・中華スープ ・わかめときゅうりの梅肉和え ・イチゴ、桃 | ・カレーライス ・たらこサラダ ・フルーツヨーグルト | ・ご飯 ・ビーフシチュー ・ほうれん草のサラダ ・イチゴ、バナナの生クリームのみせ |
| 夕 | ・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉と茄子の炒めもの ・きのこベーコンのソテー ・ラーメンサラダ | ・ご飯 ・お吸物 ・ソーセージとピーマンのケチャップ炒め ・鶏肉とレタスのサラダ ・高野豆腐と人参の煮物 | ・ご飯 ・味噌汁 ・春雨とシーフードの炒め物 ・ホッキサラダ ・枝豆入り卵焼き | ・ご飯 お吸物 ・焼き魚(鮭) ・きゃべつと油揚げの煮物 ・白菜とカニカマの和え物 | ・ご飯 ・味噌汁 ・牛ヒレ肉のピカタ ・鱈の酒蒸し ・ポテトサラダ | ・ご飯 ・中華スープ ・豚の生姜焼(キャベツ、トマト添え) ・ポテトサラダ | ・ご飯 ・温そうめん ・大根と天かまの煮物 ・冷奴 |
| | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 朝 | ・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・卵の炒め物 ・じゃが芋とシノ天かまの味噌バター煮 | ・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・天津 ・きゅうりの酢の物 ・ポテトサラダ | ・ご飯 ・中華スープ ・ミートボールとしめじのケチャップ炒め ・大根の味噌煮 ・煮豆 | ・ご飯 ・味噌汁 ・ハンバーグ ・スクランブルエッグ ・煮豆 ・フルーチェ | ・ご飯 ・すまし汁 ・魚肉ソーセージの卵とじ ・大根と白菜の挽肉あんかけ ・水菜とトマトのマヨぼん ・サラダ ・イチゴ | ・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(赤魚醤油漬け) ・根菜の炒め物 ・煮豆 ・バナナヨーグルト | ・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・ふきと鯖の味噌煮 ・イチゴ |
| 昼 | ・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鱈秋刀魚) ・長芋の煮物 ・ホワイトアスパラガスのサラダ | ・ご飯 ・味噌汁 ・納豆入りかき揚げ ・サバ水煮ときゅうりの和えもの ・オレンジ | ・野菜あんかけラーメン ・ご飯 ・高菜漬け ・オレンジ、イチゴ | ・ご飯 ・中華スープ ・鶏肉のケチャップ炒め ・豚肉と大根の味噌煮 ・きゅうりとねぎの酢味噌和え | ・ご飯 ・中華スープ ・人参とじゃが芋の肉巻き ・豆腐とほうれん草の和えもの ・ホワイトアスパラガス ・りんごのシロップ煮 | ・鶏マヨ丼 ・味噌汁 ・野菜とシーフードの中華炒め ・生酢 ・イチゴ | ・わかめご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(秋刀魚) ・大根おろし ・冷奴 ・ほうれん草のお浸し |
| 夕 | ・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・わかめサラダ ・イチゴ | ・ご飯 ・味噌汁 ・茄子の味噌炒め ・ホタテのオクラ和え | ・ご飯 ・ポトフ ・豚肉と茄子の甘辛炒め ・きゅうりとえのきのポン酢和え ・紅生姜の卵とじ | ・雑穀ご飯 ・味噌汁 ・豚の生姜焼き(トマト添え) ・野菜と鯖の味噌煮 ・冷奴 | ・ご飯 ・あさりのお吸物 ・鱈の煮付け(ゆで卵付) ・ふきと鯖の煮物 ・白菜のお浸し | ・筍ご飯 ・シウマイ ・スープ ・ペンネのトマト炒め | ・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・南瓜の煮物 ・野菜サラダ |
| | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |
| 朝 | ・ご飯 ・モヤシスープ ・魚介の天津 ・焼き魚(赤魚) ・リンゴヨーグルト | ・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(鱈めぬき) ・温サラダ ・茹で卵 ・煮豆 | ・ご飯 ・味噌汁 ・魚肉ハンバーグ ・鮭のパターンムニエル ・牛肉の卵とじ | ・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・卵焼き ・赤ウインナーのソテー ・茄子の煮物 | ・ご飯 ・コンソメスープ ・山菜の柔らかか煮 ・スクランブルエッグ ・きゅうりのふじっこ和え | | |
| 昼 | ・ご飯 ・中華スープ ・八宝菜 ・コロッケ ・焼き魚(ほっけ) | ・ちらし寿司 ・お吸物 ・から揚げ ・ポテトサラダ ・ナポリタン ・漬物 ・煮豆 ・蜜豆 | ・ご飯 ・中華スープ ・きのこのチーズ和え物 ・豚肉のネギ塩焼き ・バナナヨーグルト ・きゅうりのツナマヨ | ・ご飯 ・三平汁 ・オムレツ ・キャベツ・きゅうりのサラダ ・湯葉と山菜の煮物 | ・冷やしラーメン ・ご飯 ・ふきと山菜の煮物 | | |
| 夕 | ・ご飯 ・味噌汁 ・茄子と挽肉の詰め物 ・海鮮炒め ・春雨サラダ | ・ご飯 ・味噌汁 ・チンゲン菜と挽肉の卵とじ ・きゅうりの和え物 ・白滝いりきんぴら | ・カレーライス ・水菜サラダ ・フルーツ盛り合わせ | ・ご飯 ・そば ・ふきの白みそ和え ・焼き厚揚げ ・たらもサラダ | ・ご飯 ・味噌汁 ・モヤシとピーマンの塩炒め ・目めきのかす漬け | | |