

グループホームアウル登別館 平成21年7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 ・肉じゃが ・焼き魚(ほっけ) ・水菜のサラダ	・ご飯 ・お吸物 ・かぶの酢の物 ・煮豆 ・カニ玉	・ご飯 ・味噌汁 ・ミートボールと玉ねぎの炒め物 ・たらこ ・昆布佃煮 ・かぶのさくら甘酢	・ご飯 ・味噌汁 ・山菜の和え物 ・昆布巻き ・ソーセージの炒め物
昼				・うどん ・やきとり ・きゅうりの酢の物 ・バナナゼリー	・ご飯 ・お吸物 ・サーモンのあんかけ ・麻婆豆腐 ・ふきと天かまの煮物	・お好み焼き ・フルーツポンチ	・ご飯 ・味噌汁 ・スープハンバーグ ・山菜の煮物 ・コマ昆布 ・レタスのサラダ
夕				・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉のさっぱり煮 ・きゅうりの梅肉和え ・みかん	・ご飯 ・シチュー ・和風ハンバーグ ・アスパラとツナサラダ ・ポテト	・ご飯 ・ベーコンと芋のコンソメ煮 ・焼き魚(鯖みりん) ・きゅうりの漬物 ・鮭の昆布巻き	・カレーライス ・ゆで卵とマカロニのサラダ
	5	6	7	8	9	10	11
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(めぬき粕漬け) ・たらこ昆布巻き ・目玉焼き ・サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(秋刀魚) ・ミートボール ・卵焼き ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・大根と豚肉の煮物 ・ゆで卵とレタスのサラダ ・五目白和え	・ご飯 ・ポタージュ ・野菜の卵とじ ・白菜おひたし ・きゅうりとツナのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(白身西京漬け) ・里芋の煮物 ・竹の子とツナの和えもの	・ご飯 ・味噌汁 ・ポイルソーセージ ・五目煮 ・卵焼き	・ご飯 ・醤油汁 ・マーボー茄子 ・ふきの味噌炒め ・スクランブルエッグ
昼	・生ちらし寿司 ・きのこのお吸物	・チキンライス ・きのこ ・スープ ・コールスローサラダ ・キウイフルーツ	・ご飯 ・スープ ・揚げ餃子のあんかけ ・牛肉の卵とじ ・豆腐とひじきの和えもの ・茄子の煮びたし	・ご飯 ・味噌汁 ・3種の天ぷら ・ニラとカニカマの煮びたし ・大根おろし	・冷やしラーメン ・いなり寿司 ・伊予かん	・牛丼 ・味噌汁 ・マグロ山かけ ・ホッキサラダ ・フルーツヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・手羽先と卵の醤油油煮 ・野菜サラダ ・ホッキマヨ和え
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・海老フライ ・じゃが芋サラダ ・山芋酢物	・ご飯 ・味噌汁 ・カレイ煮付け ・天かまとささぎの味噌煮 ・なま酢	・ご飯 ・コーンスープ ・海老フライ ・サイコロステーキ ・グリーンサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・すきやき ・フルーツヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・ほっけフライ ・鮭のミンチフライ ・レタすとちくわのサラダ ・ニラ卵	・ご飯 ・冷うどん ・チキンバーグ ・マーボー豆腐	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(秋刀魚味噌漬け) ・野菜と天かまの煮物 ・きゅうりとキャベツの浅漬 ・け
	12	13	14	15	16	17	18
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・茄子の葱味噌炒め ・ひじきと豆腐の和えもの	・ご飯 ・味噌汁 ・野菜あんかけ ・イカのマヨ和え ・冷奴 ・トマト	・ご飯 ・味噌汁 ・秋刀魚煮付け ・竹の子とささぎの醤油炒め ・里芋と天かまの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・マグロの煮物 ・ベーコンエッグ ・キャベツの塩昆布和え	・ご飯 ・味噌汁 ・シーフードのガーリック炒め ・鮭のミンチ煮物 ・大根とツナの煮物 ・スクランブルエッグ	・ご飯 ・味噌汁 ・ベーコン ・スクランブルエッグ ・南瓜の煮物 ・ツナときゅうりの梅肉和え	・ご飯 ・スープ ・焼魚(鮭) ・五目卵焼き ・山菜の煮物
昼	・とろろ蕎麦 ・豚汁	・オムライス ・お吸物 ・ホッキサラダ	・冷むぎ ・大根のそぼろあんかけ ・ポテトサラダ	・炊き込みご飯 ・味噌汁 ・ピーマンとソーセージの 塩昆布炒め	・ミートスパゲティ ・レタスサラダ ・スイカ	・ご飯 ・うどん ・きゅうりの酢物 ・桃	・ご飯 ・キャベツスープ ・グラタン ・冷しゃぶ ・大根と天かまの煮物 ・ほうれん草のお浸し
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・牛肉のマリネ ・白菜とカニカマの煮びたし ・夏ミカン	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・トマトとハムのサラダ ・じゃがいもとささぎの煮物	・ハヤシライス ・味噌汁 ・小松菜とカニカマの煮びたし ・桃とトマトのフルーツサラダ	・キーマカレー ・レタスサラダ ・桃	・とろろご飯 ・スープ ・焼魚(鯖西京漬け) ・スパゲティサラダ ・ベーコンとキャベツの炒めもの	・ご飯 ・味噌汁 ・ポークチャップ ・アスパラサラダ ・ポテトサラダ	・ご飯 ・お吸物 ・さんぎのケチャップ煮 ・シュウマイの中華あんかけ ・ちくわときゅうりのサラダ
	19	20	21	22	23	24	25
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・ポテトベーコン巻 ・マカロニサラダ ・ふきと天かまの味噌煮	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭味噌漬け) ・卵焼き ・ソーセージ ・マーボー春雨	・とろろご飯 ・味噌汁 ・ねぎの卵焼き ・魚肉ソーセージンター ・きゅうりの甘酢物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・大根おろし ・白菜のお浸し	・サンドイッチ ・はんぺんバター炒め ・メロン	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(白身醤油漬け) ・柳川風煮 ・竹の子のおかか和え	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(秋刀魚) ・ささぎの煮物 ・ヨーグルト
昼	・山菜そば ・海苔巻 ・フルーツポンチ	・生ちらし寿司 ・茶碗蒸し ・4種の天ぷら ・そば ・野菜サラダ	・イカ入りひやむぎ ・バナナホットケーキ ・きゅうりとトマトのサラダ	・ご飯 ・あんかけ焼きそば ・野菜サラダ ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(赤魚味噌漬け) ・天かまとキャベツの煮物 ・大根おろし ・スイカ	・どんこつラーメン ・なめこご飯 ・焼きシュウマイ ・メロン	・ご飯 ・ホタテのクリームシチュー ・カレーコロケ ・チーズはんぺんフライ ・トマト・レタス
夕	・ご飯 ・お吸物 ・焼魚(糠さわら) ・おでん ・レタスサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(糠白身) ・南瓜の煮物 ・大根と天かまの煮物	・ご飯 ・そうめん汁 ・肉じゃが ・数の子 ・きゅうりの酢物	・まぐろ漬け丼 ・味噌汁 ・ささぎと揚げの煮物 ・きゅうりとカニカマの酢物 ・茹でとうきび	・ご飯 ・味噌汁 ・とろろ芋入りハンバーグ ・じゃが芋の塩煮 ・ホタテのカルパッチョ	・ご飯 ・焼肉	・ご飯 ・味噌汁 ・煮込みハンバーグ ・ポテトサラダ ・ミニトマト ・きゅうりポン酢和え
	26	27	28	29	30	31	
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・筑前煮 ・焼き魚(さば) ・ヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・とろろ ・きゅうりの酢の物 ・ささぎの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・フキの油炒め ・大根と鶏肉の和風あんかけ ・長芋の梅和え	・ご飯 ・味噌汁	・ご飯 ・味噌汁 ・はんぺんのチーズ焼き ・ミートボール ・ほうれん草入り卵焼き	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(秋刀魚) ・大根の煮物 ・目玉焼き	
昼	・醤油ラーメン ・すじこご飯 ・メロン	・ご飯 ・味噌汁 ・茄子の煮びたし ・ウインナーのケチャップ炒め ・漬物	・ナポリタンスパゲティ ・おにぎり ・からあげ	・ご飯 ・味噌汁 ・あんかけシュウマイ ・ポテトサラダ ・ホタテと白菜の炒め物	・冷やしそうめん ・カレーチャーハン	・豚丼 ・味噌汁 ・きゅうりの酢の物 ・ふかしイモ	
夕	・昆布ご飯 ・味噌汁 ・手羽先の柔らか煮 ・じゃがいもの塩煮 ・つぼ漬け	・ご飯 ・味噌汁 ・八宝菜 ・ヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・さけバーグ ・カツ ・きゅうりのサラダ ・茄子と天かまの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・あんかけ焼きそば ・焼き魚(鮭) ・ひじきと豆腐の和え物 ・はんぺんと天かまの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鯖) ・切干大根 ・メロン	・ちらし寿司 ・お吸物 ・野菜炒め ・ポテトサラダ ・生ハム ・スイカ	