

グループホームアウル登別館 平成21年10月 献立表 海ユニット

| | 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--|---|---|---|---|--|---|
| | | | | | 1 | 2 | 3 |
| 朝 | | | | | ・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩鯖) ・ほうれん草の白和え ・チーズ入りちくわ | ・ご飯 ・味噌汁 ・ポテトエッグ ・根菜の煮物 ・しそわかめ | ・ご飯 ・味噌汁 ・大根と鶏肉の煮物 ・ふきの煮物 ・きゅうりとカニカマ和え物 |
| 昼 | | | | | ・ご飯 ・豚汁 ・鯖の味噌煮 ・なめ茸大根おろし ・なめこと湯葉の和え物 | ・生寿司 ・お吸物 ・天ぷら ・そば | ・牛丼 ・味噌汁 ・ほうれん草とベーコンの バター炒め ・白菜のお浸し |
| 夕 | | | | | ・ご飯 ・味噌汁 ・カニ玉 ・茹で豚のゴマだれがけ ・白菜のお浸し | ・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鰯みりん漬け) ・子とえ ・ハムサラダ | ・ご飯 ・さつま芋団子汁 ・焼魚(糠秋刀魚) ・味噌おでん ・りんご |
| | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 朝 | ・ご飯 ・キャベツスープ ・目玉焼き ・根野菜の煮物 ・きゅうりとベーコンの和え物 | ・ご飯 ・味噌汁 ・ピーマンとソーセージ炒め ・大根とツナの煮物 ・さつま芋サラダ | ・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩鯖) ・チーズオムレツ ・レタスとハムのサラダ | ・ご飯 ・椎茸のスープ ・焼売と白菜の中華あんかけ ・ほうれん草とツナのサラダ ・きゅうりの梅おかか和え | ・ご飯 ・味噌汁 ・ソーセージと卵の炒め物 ・茄子の煮びたし ・小松菜の胡麻和え | ・ご飯 ・味噌汁 ・鰯の煮付け ・大根おろし ・ほうれん草、キノコ、ソーセージのバター炒め | ・ご飯 ・味噌汁 ・水菜の煮びたし ・卵焼き ・きゅうりのサラダ ・ソーセージ |
| 昼 | ・オムライス ・コーンポタージュ ・野菜サラダ | ・豚丼 ・つみれ汁 ・きゅうりとカニカマの和え物 ・南瓜の煮物 ・りんご | ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏の生姜焼き ・キャベツと人参の千切り ・ふきの金平 | ・山菜ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・白菜のお浸し ・プリン | ・牛丼 ・味噌汁 ・つみれとほうれん草の煮物 ・伊予かんゼリー | ・山菜ご飯 ・あんかけラーメン ・トマトの甘漬け | ・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩秋刀魚) ・ハンバーグの中華煮 ・みかんゼリー |
| 夕 | ・ハヤシライス ・ベーコンスープ ・スパゲティサラダ ・りんご | ・ご飯 ・味噌汁 ・豆腐ステーキ ・海鮮春雨 ・冷しゃぶサラダ | ・ご飯 ・味噌汁 ・秋刀魚の竜田揚げ ・ほうれん草の卵とじ ・キャベツの浅漬け | ・ご飯 ・三平汁 ・ジンギスカン ・きゅうりの酢物 | ・ご飯 ・味噌汁 ・野菜のかき揚げ ・湯豆腐 ・しそわかめ | ・ご飯 ・味噌汁 ・蒸し焼売 ・きゅうりとカニカマのサラダ ・じゃが芋と天かまの煮物 | ・ご飯 ・シチュー ・水菜と生ハムのサラダ ・伊予かん |
| | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 朝 | ・炊き込みご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩鯖) ・根菜と天かまの煮物 ・茹でアスパラ | ・ご飯 ・南瓜スープ ・焼魚(塩鯖) ・卵焼き ・茄子の中華炒め | ・ご飯 ・味噌汁 ・鰯の味噌煮 ・大根おろし ・卵焼き ・煮豆 | ・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩秋刀魚) ・大根煮物 ・小松菜の炒め物 ・チーズソーセージ | ・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鰯) ・きのこの炒め物 ・ハムときゅうりのサラダ | ・ご飯 ・お吸物 ・ウィンナー ・卵焼き ・小松菜の煮びたし ・鰯の煮付け | ・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鰯) ・卵焼き ・ポテトサラダ |
| 昼 | ・豆鮭ご飯 ・味噌汁 ・焼きそば ・煮豆 | ・五目ご飯 ・ラーメン ・煮豆 ・きゅうりと白菜の浅漬け | ・焼きそば ・じゃがいもと南瓜の塩煮 ・プリン | ・ご飯 ・味噌汁 ・春巻き ・シュウマイ ・野菜サラダ | ・ご飯 ・味噌汁 ・サイコロステーキ ・豚バラとキャベツの炒め物 ・南瓜サラダ | ・ご飯 ・味噌汁 ・メンチカツ ・ナポリタン ・ブロッコリー | ・きのこおにぎり、味噌汁 ・きのこの天ぷら ・骨付きソーセージ |
| 夕 | ・ご飯 ・味噌汁 ・アスパラの肉巻きフライ ・南瓜の煮物 ・漬物 | ・ご飯 ・味噌汁 ・グラタン ・ナポリタン ・ほうれん草とハムの炒め物 ・南瓜の挽肉あんかけ | ・ご飯 ・味噌汁 ・野菜と豚肉のオムレツ ・大根の煮物 ・きゅうりとキャベツのサラダ | ・ご飯 ・味噌汁 ・ほうれん草とコーンの炒め物 ・カレーの煮付け ・唐揚げ ・みかん ・南瓜の煮物 | ・ご飯 ・味噌汁 ・カレイの煮付け ・唐揚げ ・みかん ・南瓜の煮物 | ・ご飯 ・味噌汁 ・お刺身 ・ほうれん草と豆腐の炒め物 ・なま酢 | ・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鰯)大根おろし ・チーズ入り芋もち ・マカロニコロッケ |
| | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 朝 | ・ご飯 ・オニオンスープ ・鯖甘露煮 ・ほうれん草中華炒め ・きゅうりの梅和え | ・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(糠秋刀魚) ・ハムエッグ ・山芋の酢物 ・煮豆 | ・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鰯) ・卵焼き ・スパゲティサラダ | ・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(干し秋刀魚) ・ミートボールと玉ねぎの炒め物 ・なめたけ大根おろし | ・ご飯 ・味噌汁 ・ウィンナーとキャベツの炒め物 ・ツナときゅうりのマヨ和え ・紅鮭酢物 | ・ご飯 ・味噌汁 ・白菜と厚揚げの煮物 ・ベーコン ・スクランブルエッグ | ・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・ハム ・昆布佃煮 ・きゅうりの漬物 ・フルーツヨーグルト |
| 昼 | ・ご飯 ・味噌汁 ・肉団子のクリーム煮 ・スパゲティサラダ ・里芋の煮物 | ・ご飯 ・シチュー ・卵と豚の角煮 ・揚げ茄子 | ・山菜ご飯 ・肉うどん ・みかん | ・生寿司 ・天ぷら ・ケーキ | ・ご飯 ・味噌汁 ・豆腐ハンバーグ ・ニラの卵とじ ・もやしときゅうりのサラダ | ・ご飯 ・味噌汁 ・南瓜コロッケ ・根菜と油揚げの煮物 ・レタスとトマトの和え物 | ・ご飯 ・お吸物 ・鶏肉のケチャップ煮 ・インゲンの煮物 ・もやしナムル |
| 夕 | ・ご飯 ・味噌汁 ・お刺身 ・ひじきの煮物 ・揚げだし豆腐 | ・牛丼 ・味噌汁 ・紅鮭甘酢漬け ・さつま芋胡麻炒め | ・ご飯 ・味噌汁 ・鰯の煮付け ・柿ときゅうりの酢物 ・糸こんにゃくの子和え | ・ご飯 ・味噌汁 ・大根のそぼろ煮 ・人参のきんぴら ・豆腐の胡麻和え | ・ハヤシライス ・白菜のスープ ・マカロニサラダ ・南瓜の塩煮 | ・混ぜご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鰯) ・昆布の煮物 ・豆腐と卵の炒め物 | ・ご飯 ・味噌汁 ・白身魚の竜田揚げ ・レタスサラダ ・りんご |
| | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| 朝 | ・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鯖ネギ味噌) ・大根とツナの煮物 ・きゅうりの梅和え | ・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(秋刀魚) ・シュウマイ ・野菜の煮物 ・いくら塩漬け | ・ご飯 ・味噌汁 ・秋刀魚のみぞれ煮 ・ほうれん草とツナ煮浸し ・煮豆 | ・ご飯 ・味噌汁 ・ウィンナー ・野菜オムレツ ・小松菜と油揚げの煮浸し | ・ご飯 ・味噌汁 ・茄子煮浸し ・カニカマ巻き卵焼き ・レタスとハムの炒め物 | ・ご飯 ・味噌汁 ・秋刀魚煮物 ・肉団子 ・卵焼き | ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉としめじの中華炒め ・大根煮物 ・マンゴーヨーグルト |
| 昼 | ・栗ご飯 ・味噌汁 ・卵の巾着煮 ・冷しゃぶサラダ ・白菜の浅漬け | ・けんちんうどん ・いなり寿司 ・柿 | ・ご飯 ・お吸物 ・大根と鶏肉の味噌煮 ・インゲンの胡麻和え ・さつま芋サラダ | ・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉とごぼうの柳川風煮物 ・キャベツコールスロー ・黒豆 | ・ご飯 ・クラムチャウダー ・ラーメンサラダ ・根菜の煮物 | ・鮭ご飯 ・山芋汁 ・イカ焼き ・白菜お浸し ・フルーツサラダ | ・ご飯 ・豚汁 ・南瓜コロッケ ・白身魚フライ ・レタスとハムのサラダ ・キウイ |
| 夕 | ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉とじゃが芋の煮物 ・茄子の煮びたし ・ほうれん草のお浸し | ・ご飯 ・味噌汁 ・親子煮 ・ゼンマイと白滝の煮物 ・柿の酢物 | ・五目ご飯 ・味噌汁 ・肉豆腐 ・ゼンマイとほうれん草のナムル ・きゅうり漬物 | ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉照り焼き ・人参いり豆腐 ・ほうれん草ピーナツ和え | ・いくらちらし寿司 ・お吸物 ・マグロのカルパッチョ | ・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(秋刀魚)大根おろし ・肉じゃが ・大豆煮物 ・あんず | ・ご飯 ・味噌汁 ・鰯の味噌煮 ・揚げ豆腐 ・南瓜煮物 |