

グループホームアウル登別館 平成22年2月 献立表 海ユニット

	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6	7
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・卵焼き ・佃煮 ・ほうれん草おひたし	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(サーモンはらす) ・ネギ入り卵焼き ・筑前煮	・ご飯 ・味噌汁 ・小魚の甘露煮 ・里芋の煮物 ・目玉焼き	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(赤魚西京漬) ・五目白和え ・松前漬	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩烤刀魚) ・豚肉とレタスのサラダ ・ミニトマト ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・ハムエッグ ・ソーセージ ・煮物 ・トマトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・秋刀魚の蒲焼き ・大根おろし ・卵焼き ・煮豆
昼	・ご飯 ・春雨スープ ・豚肉と青菜の卵とじ ・冷奴 ・大根漬物	・ミートスパゲティ ・中華スープ	・鮭ご飯 ・クリームシチュー ・ほうれん草おひたし	・ご飯 ・味噌汁 ・肉団子の甘酢あん ・フキの煮物 ・ヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の胡椒焼き ・スクランブルエッグ ・マカロニの炒め	・チャーハン ・カレーうどん ・さつま芋の小豆煮 ・茄子の漬物	・ご飯 ・じゃが豚スープ ・サーモンはらすのソテー(キャベツ添え) ・さつま芋の塩煮
夕	・炊き込みご飯 ・お吸物 ・茄子の味噌炒め ・ほうれん草なめ茸和え	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉のトマト煮 ・インゲンともやしのチャンプル ・さつま芋の金平	・恵方巻き ・味噌汁 ・マカロニと卵のサラダ ・茶碗蒸し ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・チカのフライ ・マーボー豆腐 ・大根の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・鱈の煮付け ・水菜と昆布の白和え ・煮卵	・ご飯 ・お吸物 ・ハンバーグ ・スパゲティサラダ ・鱈の昆布巻き	・ご飯 ・味噌汁 ・豚の生姜焼き(水菜、きゅうり添え) ・春菊の卵とじ
8	9	10	11	12	13	14	
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・鰯の梅煮 ・白菜と厚揚げの煮物 ・人参のいり豆腐	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・ほうれん草とウィンナーの炒め物 ・たらこ ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(サーモンはらす) ・五目卵焼き ・大根おろし ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・肉と野菜の炒め物 ・じゃが芋のそぼろあんかけ ・佃煮	・ご飯 ・野菜スープ ・チーズオムレツ ・ベーコンと長芋のバター炒め ・ほうれん草のじゃこ和え	・ご飯 ・味噌汁 ・山菜と厚揚げの煮物 ・ほうれん草ソテー ・フルーチェ	・ご飯 ・中華スープ ・茄子の煮びたし ・春雨ときのこの炒め物 ・筑前煮
昼	・混ぜご飯 ・あんかけ焼きそば ・さつま芋の小豆煮	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(甘塩鮭) ・チンジャオロース ・スパゲティサラダ	・生ちらし寿司 ・お吸物 ・フルーツポンチ	・ご飯 ・味噌汁 ・ほっけのムニエル(キャベツ、みかん添え) ・おくらのおかか和え	・赤飯 ・お吸物 ・焼きそば ・じゃが芋と南瓜の塩煮	・ご飯 ・味噌汁 ・八宝菜 ・卵の花 ・水菜とハムのマリネ	・ご飯 ・味噌汁 ・煮込みハンバーグ ・シーザーサラダ ・漬物
夕	・ご飯 ・クリームシチュー ・茄子の煮びたし ・南瓜の塩煮 ・大根おろし ・フルーチェ	・ご飯 ・とろろ蕎麦 ・豆腐ハンバーグ ・大根サラダ ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・メンチカツ ・トマトのサラダ ・金平ごぼう	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き餃子 ・切干大根の煮物 ・南瓜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・すき焼き ・鱈の味噌煮 ・レタスサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ジンギスカン ・じゃが豚と白菜のポン酢かけ ・さつま芋の胡麻炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・マカロニポテトサラダ ・トマト ・フキと天かまの炒め煮
15	16	17	18	19	20	21	
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・ホッケみりん ・佃煮 ・レタスサラダ ・長芋と天かまの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・ソーセージと卵のケツチャップ炒め ・大根の煮物 ・つけもの ・りんごヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・野菜炒め ・鮭の焼き魚 ・ポテトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・ウィンナー ・サラダ ・つけもの	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚 ・煮豆 ・味噌田楽 ・マカロニサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・もやしとキノコの野菜炒め ・昆布巻き ・煮豆 ・朝鮮漬物 ・塩辛	・ご飯 ・中華スープ ・ほうれん草のおひたし ・大根の煮物 ・ナポリタンスパゲティ
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・ザンギのケツチャップ炒め ・煮物 ・くだもの	・チャーハン ・中華スープ ・野菜サラダ ・キムチ ・みかん	・生寿司 ・お吸物 ・唐揚げ ・野菜サラダ ・茶碗蒸し ・ポテトフライ	・ご飯 ・うどん入りチャウダー ・きのこ竹の子とこんにゃくの味噌炒め	・赤飯 ・お吸物 ・海老チリ ・春雨の酢の物 ・ひじきと天かまの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・高野豆腐の煮物 ・ふかしカボチャ ・チーズハンバーグ	・ハンバーグ入りハヤシライス ・ポテトサラダ ・キャベツと油揚げの煮びたし
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚 ・つけもの ・オホーツクとキュウリの和えもの ・肉じゃが	・ご飯 ・お吸物 ・おでん ・茄子の煮びたし ・鶏肉の炒め物	・ご飯 ・お吸物 ・刺身 ・煮物 ・野菜サラダ ・りんご	・ひじきご飯 ・お吸物 ・鮭のナムル ・キャベツと天かまの煮物 ・餃子	・ご飯 ・味噌汁 ・茄子とピーマンの煮びたし ・肉団子と野菜のあんかけ煮 ・サツマイモのサラダ	・ご飯 ・野菜スープ ・キュウリとわかめの酢の物 ・ふかしカボチャ ・ホウレン草	・ご飯 ・味噌汁 ・サバのみそ煮 ・レタスとキノコの酢の物 ・肉じゃが
22	23	24	25	26	27	28	
朝	・ご飯 ・お吸物 ・ほうれん草のゴマ和え ・しゅうまい ・昆布の佃煮 ・イカオクラ	・ご飯 ・味噌汁 ・卵焼き ・茄子の煮びたし ・鮭	・ご飯 ・味噌汁 ・スクランブルエッグ ・ハンバーグ ・マーボー春雨	・ご飯 ・味噌汁 ・糠さんま ・ハムエッグ ・卵豆腐 ・イチゴ	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・貝のくんせい ・肉巻きポテト ・人参のきんぴら	・ご飯 ・味噌汁 ・ニラの卵焼き ・ウィンナー(レタス付) ・大根おろし ・塩辛	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭 ・カボチャの煮物 ・昆布の佃煮
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・チンジャオロース ・白菜のおひたし ・すじこ	・ご飯 ・味噌汁 ・すき焼き風煮物 ・サーモンのサラダ ・イチゴ	・ご飯 ・スープ ・肉じゃが ・ほうれん草のおひたし ・煮魚	・ナポリタンスパゲティ ・レタスのスープ ・ハンバーグ ・さつま芋のサラダ	・親子丼 ・暖かいソーメン ・ジャーマンポテト ・フルーチェ(イチゴ入り)	・チャーハン ・レタスのスープ ・ニラチヂミ ・フルーツポンチ	・漬け丼 ・味噌汁 ・ほうれん草とキノコの煮びたし ・さつま芋の塩煮
夕	・ご飯 ・シチュー ・鶏のから揚げ ・大学イモ ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・うなぎのかば焼き ・フキの煮物	・幕の内弁当	・ご飯 ・味噌汁 ・海老のマヨネーズ和え ・まぐろの山かけ ・パンキンケーキ ・キャベツと油揚げの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉生姜焼 ・野菜炒め ・高野豆腐の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・揚げだし豆腐 ・キャベツと鶏肉の煮物 ・鱈の味噌煮	・ご飯 ・味噌汁 ・オムレツ ・キャベツの千切り ・ワラビと天かまと糸こんにゃくの煮物