

グループホームアウル登別館 平成22年8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 ・味噌汁 ・秋刀魚の蒲焼 ・イカの酢漬け ・パンパンジー ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩鯖) ・キャベツの卵とじ ・オクラのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(サーモンはらす) ・ソーセージといんげんの炒め物 ・五目卵焼き	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩鯖) ・大根おろし ・目玉焼き ・レタスとハムのサラダ	・ご飯 ・すいとん汁 ・ホックの蒲焼 ・キャベツとベーコンの炒めもの ・焼魚(秋刀魚) ・マーボー春雨 ・昆布巻き	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・佃煮 ・マーボー玉子 ・ほうれん草とウィンナーの炒めもの	・ご飯 ・味噌汁 ・カツオの葱醤油漬け ・キャベツと天かまの煮物 ・塩昆布卵焼き
昼	・牛丼 ・スープ ・ポテトサラダ ・フルーツ蜜豆	・ご飯 ・味噌汁 ・八宝菜 ・玉ねぎのマリネ ・昆布の佃煮 ・南瓜ケーキ	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・キャベツの梅肉和え ・シーザーサラダ	・五目ちらし ・お吸物 ・人参の白和え ・フルーツポンチ	・しそご飯 ・冷やしラーメン ・大根と鶏肉の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼餃子 ・春雨の酢物 ・マンゴーゼリー	・バーベキュー ・寿司 ・漬物 ・果物など
夕	・ご飯 ・スープ ・肉野菜炒め ・大根と人参の煮物 ・マーボー春雨 ・切干大根の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(秋刀魚) ・大根と天かまの煮物 ・白菜のお浸し	・ご飯 ・味噌汁 ・きのこソースのハンバーグ ・レタスサラダ ・豚肉と茄子の煮物 ・きゅうりの漬物	・カレーライス ・お吸物 ・きゅうりとカニカマの酢物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(秋刀魚) ・肉じゃが ・野菜サラダ	・牛丼 ・味噌汁 ・ポテトサラダ	・冷やしうどん ・ゆかりおにぎり ・漬物
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・秋刀魚の煮付け ・フキの煮物 ・フルーツポンチ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(むつみりん) ・ウィンナーのスクランブルエッグ ・豆腐の塩昆布和え	・ご飯 ・味噌汁 ・厚揚げの煮物 ・ベーコンと水菜のサラダ ・わかめときゅうりの酢物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩鯖) ・アスパラとベーコンの卵炒め ・杏仁豆腐	・ご飯 ・味噌汁 ・秋刀魚の蒲焼 ・ミニクリームコロッケ ・ふきの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・鯖の味噌煮 ・五目卵焼き ・きゅうりの酢物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・キャベツ炒め ・野菜サラダ
昼	・五目ご飯 ・味噌汁 ・魚のフライ(キャベツ添え) ・ピーマンの炒めもの	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉と小松菜の炒めもの ・金平ごぼう ・ポテトサラダ ・さくらんぼ	・チャーハン ・スープ ・餃子 ・みかんヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・大根の煮物 ・ピーマンの塩炒め ・トマトときゅうりのサラダ	・ちらし寿司 ・味噌汁 ・野菜のかき揚げ ・きゅうりとちくわの和えもの ・ラーメンサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・茄子の中華炒め ・大根の煮物 ・ラーメンサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の炒めもの ・もやしの和えもの ・スイカ
夕	・ご飯 ・あさり汁 ・厚揚げの生姜焼き ・豚肉と大根の煮物 ・きゅうりともやしの酢物	・ご飯 ・味噌汁 ・おいらんの煮付け ・チャンプル風炒めもの ・スイカ	・ご飯 ・味噌汁 ・かれいの煮付け ・ほうれん草の卵とじ ・トマトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(糠秋刀魚) ・肉じゃが ・ラーメンサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩宗八) ・切干大根の煮物 ・マカロニサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・南瓜コロッケ(キャベツ、トマト添え) ・ふきと人参の金平	・ご飯 ・味噌汁 ・豚巻きポテト ・春雨の酢物 ・ニラの卵とじ
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・クリームパスタ ・ほうれん草と生ハムのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけみりん) ・シュウマイ ・南瓜の煮物 ・ぶどう	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・ニラの卵とじ ・きゅうりとちくわの和えもの	・山菜ご飯 ・味噌汁 ・茹でじゃが ・スパゲティサラダ ・煮豆 ・スイカ	・ご飯 ・味噌汁 ・秋刀魚蒲焼 ・マーボー豆腐 ・煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩鯖) ・南瓜のサラダ ・鶏肉と里芋の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・ウィンナーと野菜の炒めもの ・メロン
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・酢豚 ・インゲンと油揚げの卵とじ ・フルーツポンチ	・ご飯 ・味噌汁 ・海老チリ ・ピーマン炒めもの ・そうめんサラダ ・桃	・漬け丼 ・味噌汁 ・春雨サラダ ・南瓜の塩煮	・炊き込みご飯 ・味噌汁 ・ジンギスカン ・梨	・いなり寿司 ・冷やしそうめん ・ヒレカツ ・スイカ ・ピーマンと玉ねぎの炒めもの	・ご飯 ・ビーフシチュー ・大根の煮物 ・キャベツのサラダ ・スイカ	・親子丼 ・味噌汁 ・ソーセージのケチャップ炒め ・レタスサラダ
夕	・いなり寿司 ・味噌汁 ・キャベツと油揚げの卵とじ ・メンチカツ ・サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・手羽元とじゃが芋の煮物 ・マーボー茄子 ・メロン	・ワカメご飯 ・シチュー ・青梗菜と油揚げの炒めもの ・メロン	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩鯖) ・根菜と天かまのおでん ・ポテトサラダ	・ご飯 ・スープ ・切干大根の煮物 ・鶏肉のサラダ ・ナポリタン	・ご飯 ・三平汁 ・コロッケ ・秋刀魚の竜田揚げ ・マカロニサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・もやしとピーマンのしらす和え ・煮豆 ・たらこ
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・野菜炒め ・卵焼き ・たらこ	・ご飯 ・味噌汁 ・秋刀魚の蒲焼 ・煮物 ・メロン	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩鯖) ・酢タコときゅうりの和えもの ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・鯖の味噌煮 ・大根のサラダ ・スイカ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩秋刀魚) ・ハムエッグ ・ふきと人参のきんぴら	・ご飯 ・味噌汁 ・鯖の甘露煮 ・南瓜の煮物 ・きゅうりのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・煮物 ・サラダ ・フルーツヨーグルト
昼	・冷やしそうめん ・ふきの煮物 ・メロン	・ちらし寿司 ・わかめスープ ・焼き鶏 ・ピーマン ・グラタン ・梨	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き鶏 ・ホタテと野菜の辛子和え ・ふきと竹の子の煮物 ・梨	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏の生姜焼き ・ふきの煮物 ・昆布の炒めもの	・ご飯 ・味噌汁 ・ふろふき大根 ・野菜の肉巻き焼き ・春雨の酢物	・おにぎり ・そうめん ・ホタテチゲ ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・ジンギスカン ・サラダ
夕	・オムライス ・南瓜スープ ・海老とささぎの炒めもの ・梨	・ご飯 ・味噌汁 ・ハンバーグ ・スパゲティサラダ ・煮しめ ・レタスサラダ	・いか飯 ・うどん ・高菜の炒めもの	・ご飯 ・スープ ・豆腐ハンバーグ ・竹の子の土佐煮 ・レタスサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ほっけのムニエル ・肉じゃが ・キャベツサラダ	・ご飯 ・白菜シチュー ・真鱈の煮付け ・アスパラ胡麻和え	・ご飯 ・味噌汁 ・エビフライ ・卵の花 ・酢物
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・ピーマンの卵炒め ・サーモンのマリネ ・煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・ベーコンとアスパラの炒めもの ・里芋と天かまの煮物 ・マカロニサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・卵サラダ ・煮物 ・煮豆				
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・ポテトチーズ焼き ・ピーマンの肉詰め ・スパゲティサラダ	・牛丼 ・味噌汁 ・春雨サラダ ・漬物 ・メロン、梨	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の炒めもの ・サラダ ・フルーツ				
夕	・山菜ご飯 ・味噌汁 ・じゃが芋と天かまの煮物 ・鶏肉のネギ塩炒め ・マグロの昆布和え	・ご飯 ・味噌汁 ・揚げ餃子の野菜あんかけ ・ピーマンとコーン団子の炒めもの ・ちくわときゅうりの梅肉和	・ご飯 ・味噌汁 ・豚の生姜焼き ・ふきの煮物 ・きゅうりの和えもの				