

グループホームアウル登別館 平成22年12月 献立表 海ユニット

	月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4	5
朝			・ご飯 ・味噌汁 ・鱈のムニエル ・卵焼き ・海老とオクラの和えもの	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(サーモン) ・卵ときこの中華炒め ・納豆	・ご飯 ・味噌汁 ・秋刀魚の煮付け ・厚揚げと白菜の煮物 ・小松菜の胡麻和え	・ご飯 ・味噌汁 ・牛肉と南瓜の煮物 ・大根とツナの和えもの ・水菜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・きのこのバター炒め ・漬物 ・柿
昼			・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩秋刀魚) ・大根、わらび、天かまの煮物 ・春雨サラダ	・鮭ご飯 ・味噌汁 ・牛すじおでん ・サラダ	・スパゲティ ・スープ ・野菜サラダ	・外食(バイキング)	・親子丼 ・味噌汁 ・もやしのナムル
夕			・ご飯 ・味噌汁 ・チーズハンバーグ ・キャベツ千切り、トマト ・甘エビのお刺身	・天丼 ・味噌汁 ・漬物	・ご飯 ・シチュー ・肉団子と野菜の炒めもの ・ポテトサラダ	・ご飯 ・たちの味噌汁 ・鶏肉の卵とじ ・きのこほうれん草のなめ茸和え	・ご飯 ・けんちん汁 ・焼魚(鯖みりん漬け) ・アボカドサラダ ・白菜の浅漬
	6	7	8	9	10	11	12
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(サーモン) ・卵サラダ ・オクラ納豆 ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(秋刀魚) ・目玉焼き ・煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・もやしのナムル ・きゅうりの漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・おでん ・厚焼き卵 ・スパゲティサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・スクランブルエッグ ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・秋刀魚の煮付け ・キャベツと油揚げの煮物 ・塩辛	・ご飯 ・味噌汁 ・炒り豆腐 ・ハムとキャベツの炒めもの ・煮豆
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・ハンバーグ ・サラダ ・フルーツポンチ	・生ちらし寿司 ・味噌汁 ・豚肉と茄子の味噌炒め ・ポテトサラダ	・豆ご飯 ・味噌汁 ・ちゃんちゃん焼き ・煮物	・まぐろ丼 ・温そば ・マカロニサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・照り焼きチキン ・水菜サラダ ・フルーツ	・オムライス ・スープ ・ポテトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・鯖の味噌煮 ・鶏肉のケチャップ炒め ・レタスサラダ
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・すき焼き ・ほうれん草のおひたし	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(糠秋刀魚) ・ふきと天かまの炒めもの ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・長芋の豚肉はさみ焼き ・モツ煮込み ・ホッキサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・豆腐バーグ ・野菜サラダ ・ナポリタン	・ご飯 ・味噌汁 ・里芋のそぼろあんかけ ・豚肉と小松菜の炒めもの ・玉ねぎと小エビのかき揚げ	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉の生姜焼き ・スパゲティサラダ ・みかん	・ご飯 ・味噌汁 ・ほっけムニエル ・豚肉の冷しやぶサラダ ・漬物
	13	14	15	16	17	18	19
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩鯖) ・卵焼き ・大根とふきの煮物 ・塩辛	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩秋刀魚) ・ほうれん草のおひたし ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・ベーコンとキャベツの炒めもの ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鯖みりん漬け) ・ほうれん草とベーコンのバター炒め ・酢物 ・すじこ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・野菜チャンプル ・すじこ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・ほうれん草とりんごのサラダ ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(宗八) ・卵焼き ・大根の煮物
昼	・五目いなり寿司 ・お吸物 ・里芋と根菜の煮物 ・酢物	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏の唐揚げ ・ニラと卵の広東炒め ・野菜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・照り焼きチキン ・ほうれん草のなめ茸和え ・野菜の卵とじ	・ご飯 ・醤油ラーメン ・南瓜の煮物 ・柿	・炊き込みご飯 ・スープ ・焼きそば ・野菜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉生姜焼き ・イカサラダ ・キャベツの卵とじ	・ご飯 ・シチュー ・ほっけフライ ・水菜サラダ ・小松菜と鶏肉のトマト煮
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・はたはたの煮付け ・マカロニのトマト炒め ・茄子の漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鯖のみりん漬け) ・肉じゃが ・酢物	・炊き込みご飯 ・温そば ・焼魚(サーモン) ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(そい) ・炒り豆腐 ・ポテトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・秋刀魚の煮付け ・豆腐の煮物 ・大根と人参の生酢	・ご飯 ・味噌汁 ・かれいの煮付け ・鶏肉と野菜のボン酢和え ・漬物	・ご飯 ・餃子スープ ・焼魚(鯖) ・肉豆腐の卵とじ ・酢物
	20	21	22	23	24	25	26
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・ウインナー ・塩昆布の卵焼き ・青菜の煮びたし	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩鯖) ・焼きベーコン ・南瓜のそぼろ煮 ・きゅうりの梅かつお和え	・ご飯 ・味噌汁 ・ジャーマンポテト ・山菜の煮物 ・豆腐のあんかけ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鯖西京漬け) ・卵焼き ・ソーセージ ・バナナ	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・野菜サラダ ・漬物 ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩秋刀魚) ・ほうれん草のソテー ・シュウマイの卵あんかけ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・卵焼きの中華あんかけ ・煮豆
昼	・ちらし寿司 ・天ぷらそば ・茶碗蒸し	・ご飯 ・味噌汁 ・肉団子の甘酢あんかけ ・スパゲティサラダ ・おでん	・親子丼 ・味噌汁 ・わらびの煮物 ・シュウマイ ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・かれいの味噌煮 ・ニンニク芽とカルビ焼き ・きゅうりのサラダ	・ちらし寿司 ・味噌汁 ・鶏肉の唐揚げ ・ナポリタン ・野菜サラダ ・ケーキ	・赤飯 ・すまし汁 ・焼きうどん	・醤油ラーメン ・おにぎり ・べつたら漬
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・ほっけソテー ・野菜サラダ ・人参のきんぴら	・ご飯 ・味噌汁 ・コロケ ・たちの煮物 ・レタスサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・手羽先の唐揚げ ・豆腐のバター焼き ・キャベツサラダ	・カレーライス ・スープ ・野菜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・長芋の和えもの ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・漬けまぐろ ・ほうれん草のおひたし ・根菜と豆腐の煮物	・ご飯 ・三平汁 ・レタスの生ハム巻き ・ソーセージのケチャップ炒め ・長芋サラダ
	27	28	29	30	31		
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鯖みりん漬け) ・南瓜の煮物 ・酢物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・ブロッコリーのマヨネーズ和え ・卵焼き ・塩辛	・ご飯 ・味噌汁 ・ほっけムニエル ・インゲンとベーコンの炒めもの ・漬物 ・煮豆	・鮭ご飯 ・味噌汁 ・キャベツと豚肉の炒めもの ・塩辛	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・鶏ささ身とメンマの和えもの ・ベーコンと野菜のサラダ	・ご飯 ・味噌汁	・ご飯 ・味噌汁
昼	・いなり寿司 ・味噌汁 ・おでん ・卵サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ソイの照り焼き ・温野菜サラダ ・煮物	・チキンライス ・スープ ・きゅうりとレタスの生ハム巻き ・さつま芋の塩煮	・ちらし寿司 ・味噌汁 ・肉団子と野菜の水炊き ・煮豆	・カレーライス ・スープ ・きゅうりの漬物 ・ナマス	・ご飯 ・味噌汁	・ご飯 ・味噌汁
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(秋刀魚) ・煮物 ・トマトとアボカドのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ニラ卵 ・海老餃子 ・きのこのバター炒め ・酢物	・かき揚げ丼 ・あら汁 ・松前漬	・ご飯 ・味噌汁 ・天かまと根菜の煮物 ・焼肉 ・野菜サラダ ・みかん	・生寿司 ・オードブル ・温そば	・ご飯 ・味噌汁	・ご飯 ・味噌汁