

グループホームアウル登別館 平成23年2月 献立表 海ユニット

	月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	5	6
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩鯖) ・南瓜の煮物 ・きゅうりや和えもの	・ご飯 ・味噌汁 ・ウィンナー ・里芋のそぼろ煮 ・切干大根の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・きのこの卵とじ ・きゅうりの和えもの	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩ほっけ) ・茄子と油揚げの煮びたし ・きゅうりのなめ茸和え	・ご飯 ・味噌汁 ・カツシュ ・茄子の味噌炒め ・アスパラサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩秋刀魚) ・大根とふきの煮物 ・野菜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩秋刀魚) ・大根とふきの煮物 ・野菜サラダ
昼	・中華丼 ・味噌汁 ・ヨーグルト	・サンドイッチ ・シチュー ・野菜サラダ	・恵方巻き、いなり寿司 ・お吸物 ・焼きとり ・イカフライ ・ポテトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・コロケ ・野菜サラダ ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・コンソメスープ ・フルーツヨーグルト	・おにぎり ・焼きそば ・スープ	・おにぎり ・焼きそば ・スープ
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・アスパラ、きのこ、ソー ・セージの炒めもの ・切干し大根と白滝の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・蒸し鶏と蒸し野菜 ・じゃがいものカレー粉炒 ・め ・マカロニサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・海老チリ ・水餃子 ・春雨サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(糠秋刀魚) ・ほうれん草の和えもの ・野菜の卵とじ	・ご飯 ・味噌汁 ・肉野菜炒め ・ゼンマイと油揚げの煮物 ・レタスサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ペンネミートソース ・小イカと大根の煮物 ・豚肉の炒めもの	・ご飯 ・味噌汁 ・ペンネミートソース ・小イカと大根の煮物 ・豚肉の炒めもの
7	8	9	10	11	12	13	
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ醤油干し) ・山菜の煮物 ・豆腐和えもの ・ミニハンバーグ	・ご飯 ・そうめん汁 ・焼魚(鱈の粕漬け) ・ほうれん草なめ茸和え ・フロッキーサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・ハムステーキ ・マーボー茄子	・ご飯 ・味噌汁 ・ニラ入り卵焼き ・あつさり煮物 ・野菜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・春菊とカニカマの和えも の ・磯貝の子和え ・野菜サラダ ・オレンジ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・シューマイ ・サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鱈のみりん漬け) ・きのこの卵とじ ・松前漬
昼	・ハヤシライス ・シュウマイスープ ・野菜サラダ	・醤油ラーメン	・ご飯 ・野菜スープ ・茄子の味噌炒め ・きゅうりの酢物 ・バナナ	・炊き込みご飯 ・温うどん ・半熟卵のサラダ	・ご飯 ・クリームシ ・チュー ・焼魚(塩鯖) ・厚揚げと野菜の味噌炒 ・め	・赤飯 ・お吸物 ・鶏の唐揚げ ・ナポリタン ・新漬	・サンドイッチ ・ポテトサラダ ・甘酒
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(糠秋刀魚) ・切り干し大根の煮物 ・ゆで卵	・炊き込みご飯 ・たち汁 ・茄子とカニカマの炒めも の ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・ハンバーグ ・バジルスパゲティ ・野菜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭のムニエル ・おでん ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・ちかの天ぷら ・金平ごぼう ・卵の花	・ご飯 ・味噌汁 ・海老フライ ・キャベツと豚肉の炒め物 ・鶏肉とじゃが芋の煮物 ・りんごのハチミツ煮	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(糠秋刀魚) ・こんにゃくと天かまの煮 ・物 ・漬物
14	15	16	17	18	19	20	
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・魚の煮付け ・マーボー茄子 ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏ささみの炒めもの ・ポーチドエッグ ・ベーコンのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・ほうれん草とウィンナー の炒めもの ・昆布巻き	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(糠秋刀魚) ・卵焼き ・ピーマンとツナの和えも の	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・味のり ・だし巻き卵 ・ほうれん草の胡桃和え	・ご飯 ・味噌汁 ・キャベツと豚肉の炒め物 ・鱈の切り込み ・山菜の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩鯖) ・茄子の煮びたし ・ウィンナー炒め ・スクランブルエッグ
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・肉豆腐 ・長芋の梅肉和え ・桃	・ちらし寿司 ・お吸物 ・まぐろのマリネ	・親子丼 ・お吸物 ・いんげんの胡麻和え ・豆腐の野菜あんかけ	・外食	・ちらし寿司 ・味噌汁 ・天ぷら	・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚(鯖、秋刀魚) ・肉じゃが ・おひたし	・サンドイッチ ・カルボナーラ ・根菜スープ
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・天ぷら盛り合わせ ・サラダ ・豆腐のふんわり焼き	・ご飯 ・味噌汁 ・イカリングフライ ・マカロニサラダ ・大学芋	・ご飯 ・味噌汁 ・野菜の水炊き ・卵サラダ ・松前漬	・ご飯 ・味噌汁 ・ハンバーグ ・野菜サラダ ・ナポリタン	・お弁当	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭のチーズ焼き ・卵焼き ・煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・すき焼き ・ちくわときゅうりのキムチ ・マヨ和え ・りんご
21	22	23	24	25	26	27	
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・大根おろし ・煮物 ・キムチ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩鯖) ・大根おろし ・山菜の煮物 ・漬物 ・バナナ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭の西京漬け) ・卵焼き ・昆布巻き	・ご飯 ・味噌汁 ・ウィンナーと卵の炒め物 ・白菜おひたし ・マカロニサラダ ・トマト	・ご飯 ・味噌汁 ・ベーコン ・豚肉とニラの炒め物 ・目玉焼き ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・ほうれん草のおひたし ・豚の角煮	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(サーモンはらす) ・糸こんにゃくの子和え ・おくらとひじきの和えもの
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・肉団子と白菜のクリーム ・煮 ・焼餃子 ・マーボー茄子	・ご飯 ・味噌汁 ・ちかの唐揚げ ・ふきの煮物 ・野菜サラダ	・ご飯 ・三平汁 ・キャベツと鶏肉の炒め物 ・漬物	・オムライス ・味噌汁 ・スペアリブの煮込み ・高菜の和えもの	・かき揚げ丼 ・味噌汁 ・煮しめ ・りんご	・中華丼 ・味噌汁 ・ふきと里芋の煮物 ・りんご	・いなり寿司 ・味噌汁 ・焼きそば ・なたわり漬
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(糠秋刀魚) ・切干大根の煮物 ・レタスサラダ	・親子丼 ・味噌汁 ・野菜サラダ ・キムチ	・チキンライス ・ポテトサラダ ・スープ	・お弁当	・ご飯 ・味噌汁 ・鯖の味噌おろし煮 ・酢物 ・春雨サラダ	・ピラフ ・シチュー ・焼肉(水菜添え) ・もやしの中華サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ヒレかつ ・卵の花 ・野菜サラダ
28	29	30	31	31	31	31	
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鱈の味噌漬け) ・おくらと長芋の和えもの ・煮物						
昼	・ピザトースト ・野菜サラダ ・スープ						
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・かすべの煮物 ・ほうれん草ともやしの ・マーボー炒め ・りんご						