

グループホームアウル登別館 平成23年6月 献立表 海ユニット

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
朝				・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(秋刀魚) ・煮豆 ・長芋の和え物	・ご飯 ・味噌汁 ・うどの酢味噌和え ・白身魚の塩焼き ・卵焼き	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・きゅうりの漬物 ・ウインナーの塩昆布炒め ・さつま芋の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・トマト ・シウマイ ・たらこ ・大根おろし
昼				・ご飯 ・味噌汁 ・山菜の天ぷら ・ふきの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉と白菜の水炊き ・ホアトアムハウの塩茹で ・貝の煮付け ・オレンジ	・焼そば ・真釘の三平汁 ・フルーツポンチ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・トマト ・シウマイ ・たらこ ・大根おろし
夕				・カレーライス ・コンソメスープ ・キャベツのコールスロー	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉とキノコのデミソース炒め ・麻婆春雨 ・煮豆 ・レタスとハムのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉と白菜の酒蒸し ・長芋の梅和え ・野菜天かま焼き	・ご飯 ・味噌汁 ・スモークサーモン ・大根サラダ ・じゃがいもの煮物
	5	6	7	8	9	10	11
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・大根の煮物 ・茄子の味噌炒め ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・ほうれん草の白和え ・煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・オムレツ ・いんげんの胡麻和え ・冷奴	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(さば) ・野菜の煮物 ・アスパラのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・切干大根 ・煮豆 ・もやしの卵とじ	・ご飯 ・味噌汁 ・さばの粕漬け ・ウインナー ・きゅうりのしば漬け ・トマトのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・肉じゃが ・りんご
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・山菜の煮物 ・手羽先の塩焼き ・ラーメンサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・小松菜のお浸し ・焼き茄子 ・もやしの肉炒め	・カリカリ豚の甘酢丼 ・味噌汁 ・山菜と天かまの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・刺身(サーモン・マグロ) ・レタスとソーセージのサラダ	・ちらし寿司 ・お吸物 ・海老フライ ・スパゲティサラダ ・小松菜の煮びたし ・メロン	・ご飯 ・味噌汁 ・ジンギスカン ・オレンジ	・ご飯 ・味噌汁 ・鯛の煮物 ・焼豆腐のきのこあんかけ
夕	・竹の子ご飯 ・味噌汁 ・焼きようざ ・キャベツの新漬け	・ご飯 ・味噌汁 ・肉豆腐 ・南瓜の煮付け	・ご飯 ・味噌汁 ・メンチカツ ・玉ねぎのマリネ ・わかめと豆腐の和え物	・カレーライス ・ワカメスープ ・野菜サラダ ・メロン	・ご飯 ・味噌汁 ・さばの照り焼き ・野菜炒め ・いかの酢味噌和え	・かけうどん ・いなり ・ほたて昆布	・ご飯 ・味噌汁 ・手羽先の蒸し焼き ・大根の煮物 ・レタスのサラダ
	12	13	14	15	16	17	18
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・さばの西京焼き ・玉子焼き ・春雨サラダ ・茶福豆	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・芋サラダ ・昆布の佃煮 ・いちご	・ご飯 ・味噌汁 ・ひじきの煮物 ・ほうれん草のバター炒め ・うぐいす豆 ・しそ巻き	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・さつま芋のサラダ ・野菜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・きんぴらごぼろ ・白身の西京焼き ・白菜の漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・さばの味噌炒め ・もやしのナムル ・昆布の佃煮	・ご飯 ・味噌汁 ・赤魚の味噌焼き ・ごぼうサラダ ・天かまの卵とじ
昼	・冷そうめん ・ハムサラダ	・食パン ・クリームシチュー ・とんかつ ・レタスのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ほっけフライ ・キャベツの千切り ・ポテトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・お刺身(まつかわ・まぐろ) ・肉じゃがコロケ ・シーチキンコロケ	・ご飯 ・味噌汁 ・卵焼き ・わらびのお浸し ・鶏肉のガーリック炒め	・焼そば ・じゃがもち 汁 ・ミニおにぎり	・天ぷらそば ・いなり寿司 ・イカの酢味噌和え ・きゅうりの浅漬
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉と大根の煮物 ・ふきの味噌炒め ・ホッケのムニエル ・キャベツの千切り	・ご飯 ・味噌汁 ・銀がれいのみりん漬け ・野菜サラダ ・豚肉の甘味噌焼き	・ご飯 ・味噌汁 ・そいの粕漬け ・茄子と豚肉の炒り炒め煮 ・ラーメンサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(さば) ・中華風野菜炒め ・きゅうりの酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・カレーの煮付け ・なめたけの白和え ・人参のきんぴら	・ご飯 ・味噌汁 ・豚カツ ・水菜のサラダ ・かぶの煮物 ・ほうれん草の胡麻和え	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉と白菜の酒蒸し ・切干大根 ・春雨サラダ
	19	20	21	22	23	24	25
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(サーモン) ・ささぎと天かまの煮物 ・野菜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ちくわの煮物 ・ベーコンの炒め物 ・わかめのボン酢和え	・ご飯 ・味噌汁 ・玉子焼き ・大根おろし ・銀カレイのみりん漬け	・ご飯 ・味噌汁 ・たら味噌漬け ・ふきの煮物 ・ほうれん草の白和え	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の白みりん焼き ・ふきの煮物 ・ピーマンの天かま ・煮豆 ・高菜	・ご飯 ・味噌汁 ・ひじきの煮物 ・ふきの炒め物 ・卵焼き	・ご飯 ・味噌汁 ・たら味噌漬け ・麻婆豆腐 ・茄子と油揚げの煮物
昼	・冷むぎ ・ぎょうざスープ ・さんまの柳川風	・ご飯 ・中華スープ ・からあげ ・きゅうりの酢の物 ・たまねぎの卵とじ	・お寿司 ・そば ・天ぷら	・高菜チャーハン ・チヂミ ・もやしのナムル ・すいか	・中華丼 ・味噌汁 ・漬物 ・大根の煮付け	・ご飯 ・味噌汁 ・大根とつみれの煮物 ・人参のごま和え ・焼魚(鮭)	・ご飯 ・味噌汁 ・酢豚 ・昆布と煮豆の佃煮 ・バナナ
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・人参のきんぴら ・いりんぎとはんぺんの炒め物	・とり丼 ・クリームシチュー ・ジャーマンポテト	・ご飯 ・味噌汁 ・鰯のしょうが焼き ・芋サラダ ・アスパラの塩焼き	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉と野菜の水炊き ・昆布と天かまの煮物 ・いかのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・温野菜 ・茄子の肉味噌はさみ揚げ ・煮豆	・はやしライス ・わんたんスープ ・山芋のなめ茸和え ・メロンゼリー	・ご飯 ・味噌汁 ・餃子 ・アスパラサラダ ・野菜の浅漬
	26	27	28	29	30		
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(銀カレイ) ・目玉焼き ・芋サラダ ・きゅうりの粕漬け ・黒豆 ・サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・芋サラダ ・昆布の佃煮 ・いちご	・ご飯 ・味噌汁 ・卵焼き ・カニサラダ ・肉団子とホウレン草の炒め物	・ご飯 ・味噌汁 ・里芋のそぼろ煮 ・塩秋刀魚 ・大根の漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・鯖の味噌煮 ・ひじきの煮物 ・ほうれん草のお浸し		
昼	・ちらし寿司 ・潮汁 ・ポテトサラダ ・メロン	・ご飯 ・味噌汁 ・もやしのサラダ ・豚肉のすき焼き風 ・高野豆腐の煮物	・うなぎ丼 ・ふきの煮物 ・春雨サラダ	・ツナ昆布ご飯 ・味噌汁 ・ポテトチーズサラダ ・メンチカツ ・山羊の酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・春巻き ・海老しゅうまい ・山芋おろし		
	・親子丼 ・味噌汁 ・漬物 ・果物	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の塩炒め ・トマトのサラダ ・チンゲン菜の炒め物	・ご飯 ・味噌汁 ・餃子の水菜和え ・シーフードの中華和え ・もやしのボン酢和え	・ご飯 ・シチュー ・天かまのきんぴら ・湯豆腐のドレッシング和え	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・野菜とソーセージの炒め物 ・トマトサラダ		