

グループホームアウル登別館 平成23年9月 献立表 海ユニット

	日	月	火	水	木	金	土
					1	2	3
朝					・ご飯 ・味噌汁 ・海老の中華あんかけ ・さつまいものサラダ ・漬物 ・目玉焼き	・ご飯 ・味噌汁 ・かぼちゃのサラダ ・焼き魚(鮭) ・キャベツの炒め物	・ご飯 ・味噌汁 ・がんもの煮びたし ・焼き魚(鮭) ・さつまいもの煮物
昼					・ご飯 ・味噌汁 ・おでん風煮物 ・漬物	・味噌ラーメン ・漬物	・中華丼 ・かぼちゃの煮物 ・漬物 ・メロン
夕					・ご飯 ・味噌汁 ・さんまのしょうが煮 ・もやしのカーリク炒め ・きゅうりのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・筑前煮 ・ホッケの味噌焼き ・ほうれん草のなめ茸和え	・ご飯 ・味噌汁 ・さわらのみりん漬け ・ふきとちくわの煮物 ・ベーコンとほうれん草の炒め物
	4	5	6	7	8	9	10
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・ホッケの粕漬け ・レタスとパプリカのサラダ ・ミートボール	・ご飯 ・味噌汁 ・出汁巻き玉子 ・漬物 ・黒豆	・ご飯 ・味噌汁 ・白和え ・ツナともやしの和え物 ・ホッケの西京みそ焼き	・ご飯 ・味噌汁 ・焼きほっけ ・麻婆春雨 ・かぼちゃの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・秋刀魚の塩焼き ・えのきともやしの炒め物 ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・かま入り玉子焼き ・ホッケの味噌焼き ・ふきの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・中華炒め ・ウィンナー炒め ・さつまいもの甘煮
昼	・栗ご飯 ・味噌汁 ・豚肉のしょうが焼き ・レタスとトマト ・人参のきんぴら	・ハヤシライス ・ニラ玉スープ ・トマトの冷やしサラダ ・マスカット	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉とキャベツの塩炒め ・さつまいものサラダ ・野菜巻きの大根おろし	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏たんごと麩の煮物 ・冷しゃぶ	・ご飯 ・味噌汁 ・里芋の煮物 ・いんげんのゴマ和え ・ホッケの西京漬け	・ローズカブ御膳 ・ご飯 ・茶碗蒸し ・お刺身(まぐろ・えび) ・レタス・きゅうりのサラダ	・キムチチャーハン ・味噌汁 ・豚肉と野菜の水炊き ・スイカ
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・おでん ・ふきとツナの煮物 ・スイカ	・ご飯 ・味噌汁 ・宗八のソテー ・さつまいものサラダ ・ささぎの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・大根とイカの煮物 ・きゅうりのサラダ ・豚肉の塩ネギ焼き	・ご飯 ・味噌汁 ・お刺身 ・大根と天かまの煮物 ・玉ねぎのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・餃子 ・回鍋肉 ・かぼちゃのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・さわらの照り焼き ・青椒肉絲 ・長芋の酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・酢豚 ・きんぴらごぼう ・きゅうりの酢の物
	11	12	13	14	15	16	17
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・すずきのねぎ塩焼き ・いんげんのゴマ和え ・もやしとさつまいもの炒め物	・ご飯 ・味噌汁 ・きんぴらごぼう ・焼き魚(宗八) ・玉子焼き	・ご飯 ・味噌汁 ・納豆 ・焼き魚(鮭) ・大根の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・白身の粕漬け ・五目煮 ・山菜の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・ミートボールの野菜あんかけ ・焼き魚(たら) ・山菜と生あじの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・鯖の西京焼き ・きゅうりと水菜のナムル ・玉子とツナの玉ねぎ炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(秋刀魚) ・ベーコンとほうれん草の炒め物 ・昆布の佃煮
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・海鮮炒め ・ほうれん草のお浸し ・りんご	・ご飯 ・三平汁 ・ピーマンの中華炒め ・さつまいものふかし ・スイカ	・ちらし寿司 ・味噌汁 ・おでん ・和風からあげ ・野菜サラダ	・ホテルブレッド ・海鮮シチュー ・なめこと長芋の酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・若鶏の竜田揚げ ・キャベツの千切りとトマト ・ふきの煮物 ・マカロニサラダ	・長崎ちゃんぽん ・ナスの浅漬	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉の甘辛煮 ・キャベツの千切り ・長芋の煮物 ・桃ゼリー
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・ハンバーグ ・ポテトサラダ ・レタスの付け合わせ ・もやしのゆかり和え	・ご飯 ・味噌汁 ・おから ・さばの味噌煮 ・パプリカのサラダ	・中華丼 ・味噌汁 ・焼き魚(サバ) ・きのこのゆず和え	・ご飯 ・味噌汁 ・キャベツの味噌炒め ・鶏肉の塩炒め ・梨	・ご飯 ・味噌汁 ・ほうれん草とベーコンのバター炒め ・焼き魚(おいらん)	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・白菜のお浸し ・コーンのバター炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・親子煮 ・白菜のお浸し ・春雨のボン酢和え
	18	19	20	21	22	23	24
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・ふきの煮物 ・目玉焼き ・レタスとトマトの付け合わせ	・ご飯 ・味噌汁 ・たらの粕漬け ・青菜の漬物 ・竹の子のおかか煮	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉とほうれん草の炒め物 ・キャベツのコールスロー ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・たらの粕漬け ・天かまの煮物 ・レタスとハムのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・たらの粕漬け焼き ・ふきの煮物 ・白菜の中華あんかけ	・ご飯 ・味噌汁 ・秋刀魚の煮つけ ・竹の子のおかか煮 ・かぼちゃの煮つけ	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・スクランブルエッグ ・もやしと人参のお浸し
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉と野菜のボン酢かけ ・長芋の酢の物 ・ミートボールとピーマンの炒め物 ・バナナ	・握り寿司 ・ハンバーグ ・海老フライ ・レタスとトマト ・青りんごゼリー	・ひじきご飯 ・味噌汁 ・メバルの粕漬け ・麻婆茄子 ・水菜とレタスの胡麻サラダ	・ご飯 ・お吸い物 ・ひじきの煮物 ・キャベツの味噌炒め ・ももとパインの缶詰	・ご飯 ・味噌汁 ・ロールキャベツホワイトソース乗せ ・鶏肉のトマト煮	・赤飯 ・味噌汁 ・おでん ・白菜の漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・玉ねぎとベーコンの炒め物 ・大根おろし ・わかめの酢の物 ・焼き魚(秋刀魚)
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・長芋と鶏肉のすき煮 ・高野豆腐の煮物 ・白菜のなめ茸和え	・ご飯 ・味噌汁 ・白身魚のムニエル ・キャベツのサラダ ・きんぴらごぼう	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉の塩炒め ・ほうれん草とコーンのソテー ・ツナときゅうりの和え物	・ご飯 ・味噌汁 ・かに玉風オムレツ ・じゃがいものジェノバ風 ・トマトときゅうりのマリネ	・ご飯 ・味噌汁 ・牛肉コロッケ ・キャベツと水菜の付け合わせ ・豆腐の玉子とじ	・ご飯 ・味噌汁 ・もやしの酢の物 ・玉子サラダ ・鮭のチャンチャン焼き	・ご飯 ・味噌汁 ・牛肉の柔らか煮 ・キャベツのピーナッツ和え ・冷奴
	25	26	27	28	29	30	
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・肉豆腐 ・さつまいもの炒め物 ・バナナ入りフルーチェ	・ご飯 ・味噌汁 ・いもとささぎの煮物 ・水菜のサラダ ・玉ねぎ入り天かま焼き	・ご飯 ・味噌汁 ・チーズ入り玉子焼き ・れんこんのきんぴら ・さんまの蒲焼柳川風	・ご飯 ・味噌汁 ・さばの塩焼き ・小松菜とえのきの炒め物 ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(サーモンハラス) ・肉団子のあんかけ ・野菜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ロールキャベツのスープ ・あさりや竹の子の煮物 ・焼き魚(秋刀魚) ・ラザニア	
昼	・焼きそば ・スイカ	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉のチキン南蛮 ・水菜とトマトの付け合わせ ・麻婆茄子	・長崎ちゃんぽん ・なすの漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・白身フライ ・キャベツのゴマサラダ ・茄子の味噌煮	・チヂミ ・ポテトフライ	・ご飯 ・味噌汁 ・豚の角煮茹で卵入り ・ほうれん草のゴマ和え ・春雨サラダ ・きんぴらごぼう	
	・ご飯 ・味噌汁 ・豆腐入りハンバーグ ・キャベツの千切り ・白菜と豆腐の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉の甘辛煮 ・きゅうりの浅漬け ・スイカ	・ご飯 ・味噌汁 ・キムチ秋刀魚 ・きんぴらごぼう ・小松菜とキャベツの炒め物	・ご飯 ・味噌汁 ・回鍋肉 ・きゅうりのキムチ和え ・秋刀魚のしょうが煮	・ご飯 ・味噌汁 ・ごぼうのマヨ和え ・豚肉のしょうが焼き ・レタスときゅうりの付け合わせ	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の酒蒸し ・白滝と玉子の煮物 ・ポテトサラダ	