

グループホームアウル登別館 平成24年3月 献立表 山ユニット

	日	月	火	水	1 木	2 金	3 土
朝					・ご飯・焼き魚 ・ひじき佃煮 ・マカロニサラダ ・カニカマ ・味噌汁	・ご飯・味噌汁 ・とり大根 ・もやしと人参のポン酢和え ・煮豆	・ご飯・味噌汁 ・ホッキサラダ ・ポテトベーコン巻 ・麻婆茄子
昼					・ご飯・味噌汁 ・ふきと天かまの煮物 ・ロールキャベツ ・えのきとわかめの和え物 ・いよかん	・ご飯 餃子スープ ・肉じゃが・野菜サラダ ・チンジャオロース	・ご飯・ひなまつり ・カップ寿司 ・おいもの桜もち
夕					・ご飯・味噌汁 ・揚げシューマイ ・ほうれん草のお浸し ・チキンときのこのホワイトソース	・カレーライス・味噌汁 ・海老フライ・白身魚フライ ・レタスサラダ	・ご飯・味噌汁 ・豆腐あんかけ ・長芋と胡瓜の酢の物 ・南瓜の甘煮
4	5	6	7	8	9	10	
朝	・ご飯・味噌汁 ・ほうれん草とベーコン炒め ・里芋の煮物 ・レタスのポン酢和え	・ご飯・味噌汁 ・春巻き・シューマイ ・ポテトボール ・スパサラダ	・ご飯・味噌汁 ・野菜のオイスター炒め ・水菜のツナ和え ・ふきと揚げ豆腐の含め煮	・ご飯・味噌汁 ・ふろふき大根 ・玉子焼き ・黒豆・キムチ	・ご飯・味噌汁 ・かに玉・ひじきの煮物 ・明太子とほうれん草の和え物	・ご飯・味噌汁 ・ツナのスパサラ ・納豆 ・長芋のベーコン炒め	・ご飯・味噌汁 ・肉野菜炒め ・ナムル風 ・鯖塩焼き
昼	・ご飯・味噌汁 ・春巻き ・インゲンの胡麻和え ・アスパラベーコン	・茄子ときのこのカレー ・ベーコンポテト ・温野菜マヨネーズ和え ・りんご	・ご飯・味噌汁 ・手羽元と野菜の煮物 ・胡瓜の酢の物 ・生ハムサラダ	・ご飯・味噌汁 ・ふきのきんぴら ・肉じゃが ・スモークサーモンと玉ねぎ ・サラダ・桃ヨーグルト	・ご飯・味噌汁 ・鶏肉と野菜蒸し煮 ・白菜のり和え ・マカロニサラダ ・トマト	・かけうどん ・ニラとえのきの卵とじ ・ひじきの煮物	・ご飯・味噌汁 ・ハムレタスサラダ ・豚肉としめじの卵とじ ・麻婆春雨
夕	・ご飯・味噌汁 ・高野豆腐の煮物 ・豚肉とにらの炒め物 ・青菜のポン酢和え	・ご飯・味噌汁 ・野沢菜昆布 ・水菜のサラダ ・スンドゥブ ・ヨーグルトバナナ	・ご飯・スープ餃子 ・野菜炒め ・厚揚げの煮物 ・胡瓜とハムのポン酢和え	・ご飯・味噌汁 ・カレイの煮付け ・長芋の甘酢 ・五目煮	・ご飯・味噌汁 ・生姜焼き ・ニラ炒め ・カニカマの中華炒め	・ご飯・味噌汁 ・トンカツ野菜添え ・さつま芋の甘煮 ・ほうれん草のおろしなめ茸	・ご飯・味噌汁 ・鶏肉と大根の煮物 ・サラダ・フライ
11	12	13	14	15	16	17	
朝	・ご飯・味噌汁 ・カレイの煮付け ・納豆 ・アスパラベーコン	・ご飯・味噌汁 ・鱈の照り焼き ・マカロニサラダ ・じゃこ佃煮・しそ昆布	・ご飯・味噌汁 ・麻婆キャベツ ・真鱈粕漬 ・ほうれん草のなめたけ和え	・ご飯・味噌汁 ・目玉焼き・小松菜煮 ・ホッキサラダ ・麻婆豆腐	・ご飯・味噌汁 ・かすべの煮付け・煮豆 ・高野豆腐の煮物 ・にしん菜の花漬 ・デザート	・ご飯・味噌汁 ・鯖塩焼き ・鶏肉とアスパラ炒め ・煮豆	・ご飯・味噌汁 ・麻婆豆腐 ・たけのこの煮物 ・ホッキサラダ ・しそ巻き
昼	・ご飯・味噌汁 ・麻婆豆腐 ・揚げ茄子 ・春雨サラダ	・ご飯・味噌汁 ・鯖の塩焼き ・パラエティサラダ ・茄子揚げ煮あんかけ	・ご飯・味噌汁 ・南瓜と人参のそぼろ煮 ・春雨サラダ ・チンジャオロース風	・ご飯・味噌汁 ・さつま芋コロケ野菜添え ・豆腐ときのこのあんかけ ・胡瓜の酢の物	・ミートスパ ・ポテトサラダ ・コーンスープ ・ブロッコリーとハムの和え物 ・いちご	・ご飯 ・コーンクリームシチュー ・にらえのき豆腐の卵とじ ・ブロッコリー ・ミニトマト	・鶏釜飯・味噌汁 ・茄子とピーマンの味噌炒め ・白菜のなめたけ和え ・たくあんみそ漬
夕	・牛丼・スープ餃子 ・じゃがいもの煮物 ・水菜サラダ	・カレーライス ・豆腐スープ ・カニサラダ ・いちご	・ご飯・味噌汁 ・肉野菜炒め ・しめじと高野豆腐の煮物 ・マカロニサラダ	・ご飯・味噌汁 ・ミニハンバーグ ・小松菜とちくわの煮物 ・水菜とツナの和え物	・ご飯・味噌汁 ・鯖の西京漬け焼き ・南瓜の甘煮 ・長芋と胡瓜の酢の物 ・白菜のおかか和え	・ちらし寿司・味噌汁 ・ちくわと天かまの煮物 ・キムチ ・ヨーグルトバナナ	・ご飯・味噌汁 ・刺身盛り合わせ ・わかめと胡瓜の酢の物 ・ゴマ風味のきんぴら
18	19	20	21	22	23	24	
朝	・ご飯・味噌汁 ・ホッケ西京漬け焼き ・カニカマサラダ ・玉ねぎ天・漬け物 ・チーズと胡瓜の和え物	・ご飯・味噌汁 ・鯖の塩焼き ・ふきと高野豆腐の煮物 ・マカロニサラダ	・ご飯・味噌汁 ・大根の煮物 ・佃煮 ・ほうれん草なめたけ和え	・ご飯・味噌汁 ・焼きフグ・数の子 ・オムレツ・煮豆 ・オクラめかぶの和え物	・ご飯・わかめスープ ・酢豚・漬け物 ・もずく・チーズ ・桃ヨーグルト	・ご飯・味噌汁 ・焼き鯖・玉子とじ ・レタスカニカマサラダ	・ご飯・味噌汁 ・目玉焼き ・焼き鯖 ・春菊とツナのポン酢和え
昼	・生寿司・稲荷寿司 ・味噌汁・梅しその竜田揚げ ・胡瓜とわかめの酢の物 ・南瓜あんかけ	・スパゲッティ ・コーンスープ ・きんぴら	・五目混ぜご飯・味噌汁 ・麻婆茄子 ・マカロニサラダ	・ご飯・味噌汁 ・ポーク野菜炒め ・油あげの煮物	・カレーライス ・スパサラ ・豆腐とわかめのスープ	・炒飯・コンソメスープ ・レタスサラダ	・ご飯・味噌汁 ・餃子・ラーサラ ・ふきとちくわの煮物 ・トロピカルフルーツ
夕	・ご飯・きのこうどん ・なめこと長芋のポン酢和え ・マンゴーフルーツ	・ご飯・味噌汁 ・肉じゃが ・ほうれん草のピーナツ和え ・リンゴと薩摩芋の甘煮	・ご飯・味噌汁 ・うの花・酢の物 ・カレイの煮付け	・鉄火丼・味噌汁 ・ポテトサラダ ・麻婆茄子	・ご飯・味噌汁 ・きのこおろしハンバーグ ・アスパラマヨ ・もやしとにらのナムル	・ご飯・味噌汁 ・親子煮 ・ブナピーと水菜のポン酢和え	・ご飯・味噌汁 ・石狩鍋風・鯖 ・デコボン
25	26	27	28	29	30	31	
朝	・ご飯・みそ汁 ・目玉焼き ・アスパラ炒め	・ご飯・みそ汁 ・たらこ・魚・もずく ・ほうれん草のおひたし ・だし巻き卵	・ご飯・みそ汁 ・鮭の照り焼き ・あげの煮物 ・ウィンナー ・レタスカニカマサラダ	・ご飯・味噌汁 ・牛肉と里芋の煮物 ・グラタン風マカロニサラダ ・白菜のお浸し	・ご飯・味噌汁 ・鯖・ソーセージ ・マカロニサラダ ・ほうれん草のお浸し	・ご飯・味噌汁 ・餃子・納豆 ・目玉焼き	・ご飯・味噌汁 ・マスの香草焼き ・野菜炒め ・ツナサラダ
昼	・ご飯・味噌汁 ・マグロ刺身 ・茄子と人参の味噌炒め ・野菜マヨ	・牛丼・みそ汁 ・アスパラベーコン ・ほうれん草バター炒め ・白菜ごま和え	・ご飯・味噌汁 ・ウィンナーケチャップ煮 ・もやしとえのきの卵とじ ・マカロニサラダ	・焼きそば ・わかめスープ ・マンゴーフルーツ	・うなぎ弁当・すまし汁 ・漬け物・オレンジ	・ご飯・味噌汁 ・茄子の油炒め挽肉あん ・冷しゃぶキャベツ添え ・漬け物・バナナ	・ご飯・味噌汁 ・ホイコーロー ・野菜天かまの煮物 ・とろろいも
夕	・ご飯・みそ汁 ・豚すき・ビーフン ・野菜サラダ	・ご飯・かじか汁 ・豆腐あんかけ ・胡瓜の酢の物 ・ブロッコリートマト	・ご飯・味噌汁・シチュー ・サラダ・長芋すのもの ・ツナサラダ	・ご飯・味噌汁 ・ホッケ・肉と野菜の煮物 ・ほうれん草のお浸し ・ツナサラダ	・ご飯・味噌汁 ・おでん ・野菜よせ揚げ ・アスパラサラダ	・ご飯・味噌汁 ・肉じゃが・きんぴら ・長芋とカニカマの酢の物	・竹の子ご飯・味噌汁 ・野菜のオイスター炒め ・筑前煮 ・はっさつ缶