

グループホームアウル登別館 平成24年1月 献立表 海ユニット

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝	・ご飯 味噌汁 ・里芋の煮物 ・伊達巻き ・黒豆 なま酢	・ご飯 味噌汁 ・焼魚(さば) ・なます かまぼこ ・煮物	・ご飯 味噌汁 ・おせち料理	・ご飯 味噌汁 ・焼魚(鮭) ・春雨の炒め物 ・とろろ	・ご飯 味噌汁 ・鮭の味噌漬け ・南瓜の煮付け ・キャベツのマヨ和え ・目玉焼き	・ご飯 味噌汁 ・目玉焼き ・里芋の煮物 ・サーモンのマリネ	・ご飯 味噌汁 ・ほうれん草のナムル ・コーンのバター炒め ・長いもの煮物
昼	・雑煮 ・おせち料理 ・フルーツポンチ	・ご飯 味噌汁 ・メンチカツ ・きゃべつのとまと煮 ・大根の煮物	・いくら丼 味噌汁 ・なます ・しゅうまい ・黒豆 ・きんぴらごぼう	・焼きそば ・中華スープ ・お煮しめ	・オムライス ・シチュー ・テリーヌ ・黒豆	・ご飯 味噌汁 ・海老の卵とじ ・白菜のお浸し ・みかんとパイ	・野菜たっぷり温そば ・ミニおにぎり ・みかん
夕	・ご飯 味噌汁 ・茶碗蒸し ・なます ・メさば 焼たらば	・ご飯 味噌汁 ・黒豆 ・焼魚(鮭) ・肉じゃが	・ご飯 味噌汁 ・しょうが焼き ・さつま芋のふかし ・天津玉子	・ご飯 味噌汁 ・豚肉とキャベツの味噌炒め ・カレイの煮付け ・トマトサラダ	・ご飯 味噌汁 ・茄子の卵とじ ・開きほっけ ・マカロニサラダ	・ご飯 味噌汁 ・タラフライ ・牛肉と玉ねぎの塩炒め ・切干大根	・ご飯 味噌汁 ・きゅうりの酢の物 ・牛肉のすき煮 ・煮玉子 うりの粕漬
8	9	10	11	12	13	14	
朝	・ご飯 味噌汁 ・もやしと挽肉の炒め物 ・冷奴 ・ちくわの煮物	・ご飯 味噌汁 ・豆腐ハンバーグ ・卵焼き ・山菜の煮物	・ご飯 味噌汁 ・とびっこのサラダ ・ホタテの刺身 ・なすと大根の田楽	・ご飯 味噌汁 ・大根の甘酢和え ・ぶりの照り焼き ・きのこのたらこ和え	・ご飯 味噌汁 ・さばの味噌煮 ・キャベツのさっと煮 ・りんご	・ご飯 味噌汁 ・もやしの和え物 ・ニラ玉 ・はたはた焼き	・ご飯 味噌汁 ・牛すじの煮物 ・スパゲティサラダ ・フルーチェ
昼	・ご飯 味噌汁 ・肉団子の中華あんかけ ・小松菜の煮びたし	・ご飯 味噌汁 ・刺身(まぐろ・ほたて) ・里芋の煮物 ・もやしの青じそ和え	・天ぷらうどん ・ほうれん草の白和え ・フルーツ盛り合わせ	・中華丼 ・玉子スープ ・ウインナーのケチャップ和え	・えび重 ・味噌汁 ・おしんこ	・ご飯 味噌汁 ・豚と茄子の卵とじ ・ほうれん草のなめ茸和え ・ポテトサラダ 酢の物	・きしめん ・れんこんのきんぴら ・天かま炒め ・じゃがいものチーズ焼き
夕	・ご飯 味噌汁 ・いかの酢味噌和え ・焼餃子 ・れんこんの炒め物	・まぐろ丼 おすまし ・高野豆腐の煮物	・ご飯 味噌汁 ・から揚げ ・ニラ入り卵焼き ・きゃべつの千切り	・ご飯 シチュー ・メンチカツ ・山菜の煮びたし ・山芋の酢の物	・ご飯 味噌汁 ・豚しゃぶサラダ ・ひじきの煮物 ・南瓜の甘煮	・ご飯 味噌汁 ・手羽先と大根の煮物 ・春雨サラダ ・油揚げと根菜の炊き合わせ	・ご飯 味噌汁 ・牛肉と玉ねぎの炒め物 ・切干大根の煮物 ・野菜の浅漬
15	16	17	18	19	20	21	
朝	・ご飯 味噌汁 ・きゅうりと三つ葉の炒め物 ・いんげんの味噌炒め ・鮭の沖漬け	・ご飯 味噌汁 ・小松菜のお浸し ・だし巻き卵 ・筑前煮	・ご飯 味噌汁 ・卵焼き ・ポテトサラダ ・ナゲットスティック ・麻婆茄子	・ご飯 豚汁 ・紅鮭のあら煮 ・ほうれん草の胡麻和え ・きゅうりの粕漬	・ご飯 味噌汁 ・ほっけの西京焼き ・ちくわの甘辛炒め ・きゅうりとわかめの ポン酢和え	・ご飯 味噌汁 ・ロールキャベツの和風あん ・ほっけの焼き魚 ・漬物 煮豆	・ご飯 味噌汁 ・サバの味噌煮 ・もやしのカレー炒め ・ベーコンと卵のサラダ
昼	・ご飯 味噌汁 ・鶏肉のトマト煮 ・大根サラダ ・白菜とちくわの煮物	・ご飯 味噌汁 ・里芋の煮物 ・ツナとアラスカの和え物 ・ユリ根とベーコンの炒め物	・ちらし寿司 味噌汁 ・チンジャオロース ・ラーメンサラダ ・いちご	・ご飯 味噌汁 ・春雨サラダ ・しまほっけ ・小松菜の卵とじ	・カレーライス ・コンソメスープ ・花咲サラダ ・南瓜の寄せ豆腐 そぼろあんかけ	・ご飯 味噌汁 ・玉ねぎと椎茸のかき揚げ ・白菜・春雨・豚肉の水炊き	・ご飯 味噌汁 ・ゆず田楽 ・肉豆腐 ・ほうれん草のお浸し
夕	・ご飯 味噌汁 ・筑前べっこう煮 ・マカロニサラダ ・揚げだし豆腐	・筍ご飯 味噌汁 ・豆腐ハンバーグ ・南瓜の煮物 ・じゃがいもの	・ご飯 味噌汁 ・鶏肉のきじ焼き ・じゃがいもとツナの煮物 ・竹の子のおかか和え	・ご飯 味噌汁 ・肉じゃが ・きゅうりのかにかま	・ご飯 味噌汁 ・とり胸フライ ・春巻き ・春雨のゆず酢	・ご飯 味噌汁 ・白身魚のフライ ・キャベツの千切り ・マカロニサラダ ・なすと豚肉の甘辛炒め	・ご飯 味噌汁 ・餃子 ・ふきの煮物 ・わかめの酢の物
22	23	24	25	26	27	28	
朝	・ご飯 味噌汁 ・焼魚 ・いんげんの胡麻和え ・さつま芋のサラダ	・ご飯 味噌汁 ・焼魚(鮭) ・ハムと玉ねぎのマリネ ・ミックスベジタブルと きのこのソテー	・ご飯 味噌汁 ・ウインナーの炒め物 ・鮭の粕漬 ・白菜の浅漬	・ご飯 味噌汁 ・ねぎ玉子焼き ・ふきと鶏肉の煮物 ・サーモンのムニエル	・ご飯 味噌汁 ・焼魚(鮭) ・ふきのピリ辛煮 ・麻婆豆腐	・ご飯 味噌汁 ・ピーマンのきんぴら ・えのきの梅和え ・さばのみぞれ煮	・ご飯 味噌汁 ・温泉玉子ゆず風味 ・豚のしょうが焼き ・玉ねぎの塩炒め ・青菜の胡麻和え
昼	・ご飯 味噌汁 ・ポテトのチーズ焼き ・ミニトマト ・五目煮 ・白菜の煮物	・ご飯 味噌汁 ・から揚げ ・ベーコンとピーマンのソテー ・大根と高野豆腐の煮物	・オムライス ・きのこのスープ ・ふきの煮物	・幕の内弁当	・2種のサンドイッチ ・コーンシチュー ・煮物	・ご飯 味噌汁 ・ふるふき大根 ・南瓜サラダ ・野菜炒め	・ご飯 かつ汁 ・レタスとチャーシューのサラダ ・きゅうりの漬物
夕	・親子丼 味噌汁 ・鱈の大魚漬け ・大根サラダ ・厚揚げの煮びたし	・ご飯 味噌汁 ・さばの塩焼き ・人参のきんぴら ・ほうれん草のお浸し	・ご飯 味噌汁 ・鶏肉のチーズ焼き ・たらと昆布の酢の物 ・ポテトサラダ	・ご飯 味噌汁 ・手羽先と大根のみぞれ 煮 ・厚揚げと豚肉の煮物 ・ツナと水菜の梅サラダ	・ご飯 味噌汁 ・シーフードサラダ ・鶏カツ たくわん ・きんぴらごぼう	・ご飯 味噌汁 ・かれないの煮付け ・ふきとしめじの和え物 ・ちくぜん玉子とじ	・ご飯 味噌汁 ・サーモンのサラダ ・餃子 ・切干大根
29	30	31					
朝	・ご飯 味噌汁 ・豆腐のすき焼き風 ・サバの塩焼き ・卵焼き	・ご飯 味噌汁 ・スクランブルエッグ ・塩ほっけ ・漬物	・ご飯 味噌汁 ・目玉焼き ・ハム ・野菜サラダ ・焼魚(鮭)				
昼	・ご飯 味噌汁 ・もやしとベーコンの炒め物 ・人参のきんぴら ・いりんぎとはんぺんの炒め物	・親子丼 味噌汁 ・白菜の煮びたし	・ご飯 味噌汁 ・キャベツとあけの醤油煮 ・野菜たっぷり水餃子 ・南瓜の甘煮				
夕	・ご飯 味噌汁 ・チーズハンバーグ ・漬物	・ご飯 味噌汁 ・コロッケ ・キャベツの千切り ・玉子とじ ・青菜とあけの煮物	・ご飯 味噌汁 ・鶏の唐揚げ甘酢あん ・竹の子土佐煮 ・温野菜				