

グループホームアウル登別館 平成24年5月 献立表 海ユニット

	火	水	木	金	土	日	月
	1	2	3	4	5	6	7
朝	ご飯・味噌汁 菜の花のお浸し スクランブルエッグ・かまぼこ 蓮根の煮物	ご飯・味噌汁 もやしの卵炒め ふきの煮物 野菜サラダ	ご飯・味噌汁 ベーコン玉ねぎ炒め さつま揚げ・胡瓜シーチキン 和え・ちくわ入り卵焼き	ご飯・味噌汁 チキンナゲット アスパラ揚げ胡麻和え 豚肉の玉とじ	ご飯・味噌汁 めぬきの粕漬け ウインナーのふじっこ炒め 茄子の甘煮	ご飯・味噌汁 カレイの味噌漬け ほうれん草のなめたけ和え ミートボール パイナップル	ご飯・味噌汁 オムレツ・筑前煮 きのこの大根おろし和え
昼	カレーライス・味噌汁 しば漬け ツナと舞茸の卵とじ フルーチェ	ご飯・味噌汁 ホッキフライ・焼きそば アスパラのお浸し	ご飯・コンソメスープ 鶏肉玉ねぎケチャップ炒め 水菜サラダ	シーチキンご飯・味噌汁 ジンギスカン・野菜サラダ はっさく	赤飯・野菜ラーメン フルーツサラダ	ご飯・味噌汁 鶏肉人参椎茸の煮物 野菜サラダ・しそわかめ	いなり・海苔巻 刺身盛り合わせ ポテトのハム巻き 串カツ
夕	ご飯・味噌汁 ふきと揚げの煮物 春巻・白身フライ マヨネーズサラダ	ご飯・味噌汁 ジンギスカン 胡瓜とハムのサラダ ふきときのこの白みそ和え	ご飯・中華スープ ナポリムナポリタン 舌ピラメのムニエル ほうれん草の卵とじ	ご飯・味噌汁 茄子とピーマンの天ぷら 大根おろし・きんぴらごぼう ういすパイナップル	ご飯・味噌汁 から揚げのあんかけ 麻婆豆腐 小松菜のサラダ	親子丼・味噌汁 ハムとキャベツと水菜のサラダ パイナップル	ご飯・にらスープ 鶏肉ときのこのポン酢和え キムチと卵の炒め物 マンゴーゼリー
8	9	10	11	12	13	14	
朝	ご飯・味噌汁 目玉焼き・焼魚(鯉) スパゲティ フルーツヨーグルト和え	ご飯・味噌汁 きのこの炒め物 麻婆豆腐 焼き魚(ほっけ)	ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き ほうれん草の卵とじ ハムシーチキンマヨ和え 煮豆	ご飯・味噌汁 目玉焼き 胡瓜のマヨ和え アスパラとベーコンのソテー	ご飯・味噌汁 卵焼き・赤魚のみりん漬け 五目煮	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ ニラのお浸し・天かま 茄子の醤油煮	ご飯・味噌汁 茄子の煮物 サバ・煮豆 キムチ
昼	炊き込みご飯・味噌汁 肉じゃが・蓮根の炒め物 刺身こんにゃく	うどん(野菜天) おにぎり 杏仁とバナナ	ご飯・シチュー 五目春巻き・バナナオレンジ クリームチーズサラダ	ご飯・味噌汁 青梗菜のソテー ほっけのムニエル 南介の煮物・イチゴ	ご飯・味噌汁 ハンバーグチーズ焼き 水炊き(野菜)	ちらし寿司・お吸物 塩唐揚げ・レタス胡瓜添え ふきと天かま煮物	ご飯・スープ グラタン・野菜サラダ いかの酢味噌和え
夕	ご飯・味噌汁 大根人参天かまの煮物 豚肉青梗菜もやしの炒め物 わかめきゅうりの酢の物	ご飯・味噌汁 ポトフ・メンチカツ 野菜サラダ(トマト付き)	ご飯・味噌汁 白菜の煮びたし 人参といんげんの肉巻き マカロニサラダ	ご飯・中華スープ まぐろとサーモンの山かけ 酢豚・そばサラダ	ご飯・味噌汁 アスパラウインナー炒め 焼魚(さば)・大根おろし 肉じゃが	ご飯・味噌汁 もやしにんにく炒め ポテトサラダ うどんサラダ	ご飯・味噌汁 から揚げ 春雨サラダ・漬物
15	16	17	18	19	20	21	
朝	オムライス・味噌汁 ミートボール きゅうりの和えもの	ご飯・味噌汁 ホッケ・卵焼き 筑前煮	ご飯・味噌汁 紅生姜揚げ ニラ入り卵焼き ポテトサラダ	ご飯・ポトフ たらこオムレツ スパゲティ フルーチェ	ご飯・味噌汁 ふきと天かま煮物 ホッケ塩焼き 大学芋	ご飯・味噌汁 目玉焼き・焼鮭 キムチ・チーズ生ハム巻	ご飯・味噌汁 ミートボール・トマト お好み焼き風卵 マカロニサラダ
昼	ご飯・味噌汁 焼き魚(鯖) 豚肉キャベツのポン酢和え 竹の子揚げの煮物 イチゴ・グレープフルーツ	ご飯・味噌汁 コロッケ・レタス 椎茸のバター焼き	ご飯・味噌汁 冷奴・ニラ玉の野菜あんかけ 肉団子の炒め物	ご飯・味噌汁 かすべの煮物 鶏肉のみぞれ煮 きんぴらごぼう スモークサーモンのマリネ	ご飯・味噌汁 塩カルビ焼きキャベツ添え いか大根煮	ご飯・味噌汁 シーフードケチャップ炒め 長芋のポン酢和え 真狩漬けと野沢菜 フルーツミックス	ご飯・味噌汁 焼きうどん・大根の煮物 たくあん
夕	ご飯・味噌汁 シウマイ 牛肉青梗菜のオイスター ソース炒め・こんにゃくワカメのポン酢和え	ご飯・味噌汁 ハンバーグ・卵サラダ カニカマいかの和えもの	ご飯・味噌汁 ホッケのムニエル ふきの煮物・トマト	ご飯・味噌汁 とり胸肉の照り焼き 水菜の胡麻和え ほうれん草バター炒め	ご飯・中華スープ 酢鳥イカとびつこ和え トーフサラダ	ご飯・味噌汁 カレイの煮付け 鶏肉とトマト炒め 山菜煮物・フルーツ	ご飯・味噌汁 刺身(甘エビ) カニ・切干大根 豚肉ニラの炒め物
22	23	24	25	26	27	28	
朝	ご飯・味噌汁 ほうれん草とウインナーバ ター炒め・シーチキンカニ カマのマヨ和え・ベーコン 玉ねぎ炒め	ご飯・味噌汁 鯖・カニカマきゅうり 和え キムチ・厚揚げの煮物	オムライス たこウインナー ブロッコリのサラダ	ご飯・味噌汁 ほうれん草入りスクラン ブルエッグ・鶏肉の塩だれ炒 め キャベツシーチキン 和え	ご飯・味噌汁 銀ムツの醤油煮 オムレツ きんぴら	ご飯・味噌汁 玉子焼き 茄子の味噌炒め ほうれん草の胡麻和え	ご飯・味噌汁 鯖・フルーチェ ウインナーアスパラ炒め
昼	ご飯・味噌汁 黒カレイの煮付け 麻婆茄子 びわ・メロン	ご飯・味噌汁 かすべの酢味噌和え 餃子のあんかけ スモークサーモンのサラダ	五目ちらし ラーメンサラダ 鶏肉のお吸い物	ご飯・味噌汁 南瓜の煮物 ぜんまいの煮物 ニラ玉	味噌ラーメン ミニおにぎり シウマイ 胡麻昆布	ご飯・味噌汁 豚肉の生姜焼き 長芋の酢の物 トマト・アスパラ	ご飯・味噌汁 里芋の煮物 チンジャオロース スイカ・大根おろしなめ茸 和え
夕	ご飯・味噌汁 豚肉とニンニク茎炒め わかめオクラ酢物 なめ茸おろし	ご飯・味噌汁 うどの酢味噌和え 生姜焼き	ご飯・味噌汁 筑前煮 水菜のサラダ かぶの漬物 スモークサーモン	ご飯・味噌汁 厚揚げと豚肉の肉豆腐 きんぴらごぼう ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁 切干大根 豚肉小松菜の味噌和え 漬物	ご飯・味噌汁 鶏肉と大根の煮物 水菜サラダ みかん	ご飯・味噌汁 肉じゃが 鯖の照り焼き きゅうりの漬物
29	30	31					
朝	ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き 漬物 焼きベーコン	ご飯・味噌汁 オムレツ 鯉の味噌焼き 漬物	ご飯・味噌汁 ウインナーの炒め物 鮭の糠漬け 野菜サラダ				
昼	ご飯・味噌汁 ハンパソウ ニラ入り玉子焼き 野菜サラダ	ご飯・中華スープ 春雨サラダ カレイの塩焼き キノコハンパソウの煮物	ご飯・味噌汁 野菜と天かまの煮物 冷奴・人参きんぴら 大学芋				
夕	ご飯・味噌汁 天かまピーマン炒め 鯖塩焼き ポテトサラダ 豆腐キノコのポン酢がけ	ご飯・味噌汁 酢豚 昆布の佃煮 大根の煮物	ご飯・味噌汁 そぼろあんかけ ポテトサラダ 鶏肉のみぞれ煮				