

グループホームアウル登別館 平成24年7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・中華スープ ベーコン卵和え ロールキャベツ・ウインナー煮・杏仁豆腐	ご飯・味噌汁 さばの味噌煮 里芋の煮物 春雨サラダ	ご飯・味噌汁 ガーリックポークソテー ほうれん草入り卵焼き 長芋	ご飯・味噌汁 さばのかず漬け ウインナー きゅうりの柴漬け	ご飯・味噌汁 卵焼き しゅうまいのあんかけ ハム巻サラダ	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ 山菜の漬物 ハンバーグ	ご飯・味噌汁 鶏肉塩ダレ和え アスパラベーコン炒め 卵豆腐・煮豆
昼	赤飯・味噌汁 蒸し鶏 さつま芋	寿司・茶碗蒸し 御吸い物・唐揚げ ポテトサラダ	ご飯・味噌汁 ふきと天かま煮物 マカロニサラダ 冷や奴	ご飯・中華スープ 大学芋 春雨サラダ 牛肉のトマト煮	ご飯・味噌汁 大根青梗菜のあんかけ なすの味噌炒め 小松菜カニカマサラダ	ご飯・味噌汁 羽付チーズ餃子 かぼちゃとなすの煮物 梨・きゅうりハムたらこ和え	カレーライス 味噌汁(スペアリブ入り) 湯葉筍煮物
夕	ご飯・味噌汁 ホッケのムニエル 胡瓜の漬物 天ぷらとササゲの煮物	ご飯・味噌汁 ホッケ・野菜炒め かぼちゃの煮つけ	ご飯・味噌汁 ふきと揚げの煮物 豚肉ピーマン炒め 豆腐あんかけ	オムライス・味噌汁 野菜サラダ ふきと天かま煮物	ご飯・味噌汁 イカリングフライ ウインナーフライ 青梗菜のシーフード炒め	ご飯・味噌汁 ハンバーグ オクラなめたけ和え マカロニサラダ カリフラワーフルーツ	ご飯・味噌汁 海老フライ 鶏肉生姜焼き ポテトサラダ
8	9	10	11	12	13	14	
朝	ご飯・味噌汁 しゃげの味噌焼き なすの煮物	ご飯・味噌汁 ホッケ塩焼き 漬物 煮豆	ご飯・味噌汁 野菜炒め 目玉焼き・キムチ ポロニアソーセージ	ご飯・味噌汁 鶏肉のケチャップ炒め 卵焼き・ごぼうサラダ さくらんぼ	ご飯・スープ餃子 鶏肉の生姜焼き 漬物・ミックスフルーツ	ご飯・味噌汁 卵焼き 大根の煮物 豆腐の冷や奴	ご飯・味噌汁 オムレツ 筑前煮 キノコの大根おろし和え
昼	ご飯・味噌汁 パンバンジー にら入り卵焼き 野菜サラダ	五目稲荷ずし 天ぷらそば レタス焼き豚サラダ	ご飯・水餃子スープ パンバンジー風サラダ 豚肉のバジル炒め 春菊と豚肉の甘煮	炊き込みご飯 鶏肉の御吸い物 チキン唐揚げレモン味 シシヤモの唐揚げ 大根おろしキノコ和え スイカ・梨	ご飯・味噌汁 酢豚・春雨サラダ 漬物	ご飯・味噌汁 さんまの唐揚げ・大根おろし 野菜サラダ	ご飯・味噌汁 鶏肉塩麹炒め なすのピリ辛煮 メロン
夕	ご飯・味噌汁 白菜の煮びたし 酢豚 ポテトサラダ	ご飯・味噌汁 串カツ・野菜サラダ 里芋キノコ天かま煮物 スイカ・オクラの天ぷら	ご飯・味噌汁 きゅうり漬物 野菜天ぷら ホッケの煮付	ご飯・つみれ汁 焼き魚(ホッケ) ふき天かま煮物 モモ	ご飯・中華スープ 手羽先大根の煮物 焼き魚(しゃげ) ほうれん草ベーコン炒め	炊き込みご飯・味噌汁 なめたけおろし 冷しゃぶ スイカ	ご飯・味噌汁 芋天アスパラしいたけ天ぷら 山芋のもずく酢 肉団子なすの味噌煮物
15	16	17	18	19	20	21	
朝	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 卵焼き 赤魚のみりん漬物 五目煮	ご飯・味噌汁 シュウマイのあんかけ ハム巻きサラダ 大根といかの煮物	ご飯・味噌汁 鮭・きゅうり漬物 かぼちゃ煮物	ご飯・味噌汁 ロールキャベツ 茄子の炒め物 漬物	ご飯・味噌汁 ミートボールあんかけ さばの味噌煮 シーチキンカニカマ	ご飯・味噌汁 たらこ入り卵焼き 里芋の煮物 白菜のお浸し
昼	ご飯・玉子スープ 焼きそば・茄子と挽肉炒め スイカ・さばの塩焼き	ご飯・味噌汁 肉団子の中華あんかけ ほうれん草のなめたけ和え 厚揚げと大根の煮物	カレーライス 中華スープ マカロニサラダ	ご飯・味噌汁 生姜焼き・きゃべつ いかと大根煮物 スイカ	ご飯・味噌汁 サイコロステーキ もやし炒め・フライドチキン ふき天ぷらの煮付け	ご飯・ポトフ・味噌漬け 牛バラとなす炒め 大根と鶏肉の煮物 フルーチェマンゴー	ご飯・味噌汁 茄子と挽肉の味噌炒め 切干大根 山芋の酢の物
夕	ご飯・味噌汁 ハンバーグ 麻婆豆腐・サラダ 漬物	ご飯・味噌汁 オムレツ・クリームコロッケ 海老フライ・肉豆腐 うどん・サラダ	ご飯・味噌汁 いか刺身・おでん ブロッコリー入りハムサラダ	ご飯・味噌汁 秋刀魚塩焼き 麻婆茄子・肉じゃが オレンジ	混ぜご飯・味噌汁 いわしの煮付け ハム焼き・キャベツ・トマト	ご飯・クリームシチュー 春巻き・メンチカツ フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁 ほうれん草カニカマサラダ 煮込みハンバーグ たくあん
22	23	24	25	26	27	28	
朝	ご飯・味噌汁 豚肉とほうれん草のマヨ炒め 胡瓜の酢の物 蒸し野菜	ご飯・味噌汁 オムレツ 筑前煮 きのこと大根おろし和え	ご飯・味噌汁 豚肉のトマトソース煮 胡瓜の漬物 目玉焼き	ご飯・スープ 卵オムレツ 鶏肉の塩麹炒め ブドウ	ご飯・味噌汁 マーボ豆腐 フキ天かま煮物 鮭焼	ご飯・味噌汁 もやしの卵炒め ハムと玉ねぎ炒め 野菜サラダ	ご飯・味噌汁 ホッケの味噌漬け 卵焼き・煮豆
昼	チキンライス・卵スープ ふかし芋 心太の酢の物	ご飯・中華スープ 酢豚 ジャーマンポテト 茄子の肉はさみ揚げ みぞれ煮	ご飯・味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 ヨーグルト ジギスカン唐揚げ サラダ	ご飯・味噌汁 つみれ入りおでん かすべの煮付け	キムチチャーハン 冷やしソーメンたれ付き 手羽先と野菜煮物	ナポリタン・コンソメスープ 桃・サラダ おにぎり	ご飯・味噌汁 さんまのから揚げ 野菜サラダ カボチャの煮付け
夕	ご飯・野菜スープ しゃげのムニエル 天かまと芋の煮物 きゅうりとカブの酢の物	海老入りチャーハン 味噌汁・ピーマンの肉詰め ホッケ味噌煮 さくらんぼ	ご飯・味噌汁 かつの卵とじ さつま芋のサラダ 三つ葉のお浸し	ご飯・味噌汁 チーズカツ 冷やしラーメン さつま芋の煮物	ご飯・味噌汁 鶏肉のみぞれ煮 春雨サラダ 里芋の甘煮	ご飯・味噌汁 焼き魚 豚肉人参あんかけ ふきとなるとの煮物 なめ茸おろし	ご飯・味噌汁 鶏肉生姜焼 ハラス きことはんべんの煮物
29	30	31					
朝	ご飯・味噌汁 卵焼き ホッケのネギ塩焼き 金平ごぼう	ご飯・味噌汁 オムレツ 鶏肉の煮物	ご飯・味噌汁 肉どーふ スクランブルエッグ さくらんぼ・杏仁豆腐				
昼	ソーメン・稲荷 トマト・ホワイトアスパラ 胡瓜ソーセージマヨ和え	おにぎり・中華スープ 焼きそば ほうれん草の煮物 杏仁豆腐	ご飯・味噌汁 鶏肉の煮物 麻婆茄子風炒め パンバンジー風サラダ スイカ				
夕	ご飯・味噌汁 切干大根 豚肉ニラの炒め物 ほうれん草のバター炒め	ご飯・味噌汁 心太酢の物 カレイの煮付け ソーセージピーマン味噌和え	ご飯・味噌汁 餃子・冷しゃぶ 焼き魚(あじ)				