

グループホームアウル登別館 平成24年11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 チンジャオロース オレンジ タラの煮付け 胡瓜カニカマサラダ	ご飯・味噌汁 目玉焼き ミートボール わかめシーチキン酢 和え	ご飯・味噌汁 オムレツ サバ焼き 野菜サラダ
昼					鮭弁当 茶碗蒸し 杏仁豆腐	ひじき寿司 ご飯・味噌汁 卵巾着煮 ほうれん草ベーコンチーズ 焼	ご飯・味噌汁 ジャーマンポテト 豚肉ソテー 柿
夕					ご飯・味噌汁 豚肉生姜焼キャベツ添え 大根天かまの煮物	ご飯・味噌汁 餃子ラム肉揚げ レタス胡瓜添え なます かぼちゃのあずき煮	ご飯・味噌汁 シチュー しいたけシーチキンチーズ 焼き もやし炒め
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯・味噌汁 鮭焼 なす味噌田楽 にら玉子とじ	ご飯・味噌汁 サバ塩焼き 麻婆春雨 ウインナー炒め	ご飯・味噌汁 ミートボール タラ焼き・煮豆 漬物 スパサラダ	ご飯・味噌汁 ハムエッグ ウインナー 肉団子の甘酢煮	ご飯・スープ 味噌おでん アスパラコーンバター炒め ふきの煮物	ご飯・味噌汁 卵焼き・ししゃも うにくらげ パインヨーグルト	ご飯・味噌汁 里芋の煮物 紫蘇わかめ フルーチェ
昼	混ぜご飯・春雨スープ 水菜豆腐サラダ えび玉ねぎドレッシング和 え みかん	お好み焼き お吸物 焼きそば	ご飯・味噌汁 焼肉・水菜サラダ さつま芋天ぷら	ご飯・味噌汁 秋刀魚焼き 肉じゃが 胡瓜わかめポン酢和え	ご飯・味噌汁 ポテトサラダ 筑前煮 フルーツ盛り合わせ	ご飯・中華スープ 餃子・酢豚 ミニトマト ハッシュドポテト	豚丼・そば ほうれん草のお浸し ヨーグルト
夕	ご飯・味噌汁 豚バラのオイスター炒め ポテトサラダ ほうれん草お浸し	ご飯・味噌汁 漬けマグロ 白菜水菜あんかけ 大根と一ふ煮物	ご飯・味噌汁 はたはた 金びらゴボウ 豆腐ハンバーグ 金氏卵カニカマサラダ	ご飯・味噌汁 カボチャ すり身天かま椎茸煮物 ミニトマト・カニカマサラダ	ご飯・シチュー ホッケの煮付け 昆布胡麻和え しば漬け	ご飯・味噌汁 豚生姜焼 いわし煮付け ハムきゅうりマヨ和え	ご飯・味噌汁 揚げと挽肉あんかけ ポテトサラダ 秋刀魚味噌煮
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ごはん・味噌汁 鶏肉長芋炒め物 きゃべつサラダ ヨーグルト	ご飯・味噌汁 きのこの佃煮 鮭味噌漬け ごぼうサラダ	ご飯・味噌汁 海老クリーム煮 ごぼうハムサラダ巻き 大根煮物 縮緬じゃこ	ご飯・味噌汁 ホッケ塩焼き 大根ひき肉煮物	ご飯・わかめスープ 豆腐ふじこのあんかけ さば水煮 キムチ・漬物	ご飯・味噌汁 さばの味噌煮 ハム巻きサラダ 冷奴	ご飯・中華スープ 鶏肉とベジタブル炒め さばの味噌煮 大根おろし バナナヨーグルト
昼	ご飯・味噌汁 さんま 柿 肉豆腐	ちらし寿司・お吸物 から揚げ マカロニサラダ ひじき	ご飯・トマトスープ ハンバーグ フライドポテト シチュー	ご飯・味噌汁 ロールキャベツ ちくわの煮物 野菜の浅漬け	カレーライス きのこスープ 野菜サラダ フライドポテト	ご飯・味噌汁 牛肉と野菜バター炒め おでん風煮物 心太酢の物	パン・クリームシチュー キャベツカニカマサラダ フルーチェ
夕	親子丼・味噌汁 揚げ餃子 りんご・キャベツ・ミニマト	ご飯・豚汁 ほうれん草の胡麻和え 大根しめじ煮物 ホッケ	ご飯・味噌汁 肉豆腐 かぼちゃの煮物 しゃけの照り焼き	ご飯・味噌汁 豚肉もやし炒め なす漬物 ゆで卵ハムサラダ	ご飯・味噌汁 豆腐白和え 豚肉豆腐卵とじ なす漬物	ご飯・味噌汁 ホッケのムニエル 玉子豆腐鶏肉煮物 野菜サラダ	ご飯・味噌汁 茄子の味噌炒め 豚肉のポークチャップ もやしのナムル風
	18	19	20	21	22	23	24
朝	鶏肉の煮物 そばのとろろがけ フルーチェ	ご飯・味噌汁 ニラ入り卵焼き 明太子 わかめシーチキン和え なすの醤油煮	ご飯・ニラ玉スープ サバ塩焼き ウインナー昆布炒め とろみカブ煮	ご飯・味噌汁 大根煮物 長芋きのこ和え	ご飯・味噌汁 焼き魚(鱈) ふきの煮物 なめ茸おろし みつ豆	ご飯・味噌汁 茄子の味噌和え みかん・とびっこサラダ	ご飯・味噌汁 サバの塩焼き ウインナー昆布炒め
昼	オムライス・わかめスープ チーズサラダ みかん ワカサギ佃煮	ご飯・味噌汁 豚肉生姜焼 キャベツチーズサラダ 筑前煮	とろろそば ハムトマトサラダ いなり マンゴープリン	ご飯・味噌汁 豚ひきレタス添え 鮭・ししゃも ほうれん草胡麻和え ふき豆腐煮物	ご飯・中華スープ 海老チリ・ユーリンチー 中華サラダ・柿	ご飯・そば すき焼き風煮込み まぐろユッケ	豚キムチチャーハン とろみお吸物 ふきと白滝味噌煮 トマトチーズサラダ
夕	ご飯・味噌汁 サバの塩焼き 肉じゃが・長芋千切り	ご飯・味噌汁 味噌おでん にら玉子とじ 胡瓜の酢の物	ご飯・味噌汁 金平ごぼう かすべの煮付け 野菜サラダ	ご飯・味噌汁 豚肉生姜焼 もずく長芋 梨	ご飯・味噌汁 椎茸チーズ乗せ 肉団子クリームソース煮 秋刀魚煮付け	ご飯・味噌汁 和風ハンバーグ ポテトサラダ 野菜炒め	三色そばろ井 和風シチュー マカロニサラダ
	25	26	27	28	29	30	
朝	ご飯・スープ餃子 焼き魚(たら) ナポリタン きのこの炒め物	ご飯・味噌汁 ほうれん草の卵とじ 鮭・ニシン漬け	ご飯・コーンスープ 肉団子クリーム煮 マカロニサラダ	ご飯・味噌汁 豚角煮 佃煮・マカロニサラダ 里芋の煮物	ご飯・味噌汁 サバ焼き もやし白菜卵とじ ヨーグルト	ご飯・味噌汁 茄子の醤油煮 ミートボール スクランブルエッグ きゅうりの酢の物	
昼	ご飯・味噌汁 豚肉大根煮物 野菜サラダ フルーチェ	ご飯・味噌汁 かぶの浅漬け キャベツ添え マカロニサラダ	肉うどん おにぎり 漬物	まぐろ丼・味噌汁 ベーコンレタスサラダ かぼちゃの煮物	ご飯・味噌汁 大根鶏肉煮物 チーズ春巻・イカフライ 水菜サラダ	漬けサーモン丼 ラーメンサラダ りんご お吸物	
夕	ご飯・味噌汁 じゃが芋のそぼろ煮 まだらのムニエル シーフードサラダ カブの酢の物	ご飯・つみれ汁 揚げ餃子 野菜サラダ 天かまネギ茄子の和えも の	ご飯・水炊き から揚げ ポテトサラダ	ご飯・味噌汁 ホッケのムニエル 玉子豆腐鶏肉人参煮物 野菜サラダ	ご飯・味噌汁 カレイ煮付け 長芋ときゅうり酢の物 もやしオムレツ	ご飯・味噌汁 ニンニク芽と豚肉炒め ふきと鱈の煮物 もやしとハムのナムル	