

グループホームアウル登別館 平成25年3月 献立表 海ユニット

	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
朝						ご飯・味噌汁 天かまピーマン炒め きゅうり漬物 卵焼き	ご飯・はるさめスープ 鶏肉チキンチャップ フルーチェ
昼						ご飯・ソーメン汁 鶏肉の香味焼き ブロッコリ添え 糠秋刀魚焼き	牛卵丼・お吸い物 野菜サラダ・トマト 鶏肉の塩煮
夕						混ぜご飯・天ぷらうどん ピーマン入り卵焼き 大豆サラダ	ご飯・味噌汁 目抜き付け 揚げだし豆腐 大根おろしポン酢掛け 野菜沢庵昆布添え
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯・味噌汁 塩鮭焼き ウインナーふじっこ炒め マーボ春雨 新菊サラダ	ご飯・味噌汁 肉巻き豆腐 きゅうり漬物 卵焼き	ご飯・味噌汁 煮しめ 茄子の煮びたし もやしキムチ炒め	ご飯・味噌汁 鮭塩焼き ほうれん草胡麻和え シメジ豚肉あんかけ	ご飯・味噌汁 ウインナーアスパラ炒め 鮭塩焼き かぼちゃ	ご飯・味噌汁 ほうれん草天かま煮びたし キャベツしいたけ炒め スクランブル エッグ しゅうまい	ご飯・味噌汁 茄子煮びたし ミートボール 秋刀魚蒲焼 白菜漬物
昼	チラシ寿司・お吸物 お刺身大根つま付き 筑前煮 お雑様かまぼこ	ご飯・味噌汁 温野菜サラダ ポークチャップ イチゴヨーグルト	ご飯・ソーメン サツマイモ 天ぷら(かぼちゃ・なす・しいたけ)・リンゴ	カレーライス・味噌汁 春雨サラダ 八宝菜	サンドイッチ・野菜スープ ハムサラダ	漬マクロ丼・味噌汁 筑前煮 ニラ筍和え物 フルーツ(パイン・みかん)	ご飯・味噌汁 ラーメンサラダ じゃがいも塩煮 サイコロステーキ 八宝菜・サーモンのマリネ
夕	ご飯・味噌汁 ジンギスカン コロッケ きゅうり梅肉和え	ご飯・味噌汁 牛肉サイコロステーキ わかめカニカマ酢味噌和え カレイの煮つけ ゆで卵	ご飯・つみれ汁 卵焼き・サバ焼き いかあんかけ ツナサラダ	ご飯・味噌汁 カルボナーラ かすべ サーモンマリネ	ご飯・味噌汁 もやし炒め いんげん胡麻和え 豚肉しょうが焼 シジミパスタ	ご飯・シジミ汁 鮭ムニエル 卵焼き わかめ酢味噌和え	ご飯・クリームシチュー 秋刀魚生姜焼き もやしハムきゅうりナムル
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯・味噌汁 鶏肉大根の煮物 水菜とハム和え物	ご飯・味噌汁 さば塩焼き なす煮びたし マーボ豆腐	ご飯・味噌汁 ほうれん草入り卵焼き パイナップル 黒豆・ベーコン玉ねぎ炒め サツマイモ大根煮物	ご飯・味噌汁 ピーマンベーコン炒め 入り卵 煮豆・フルーチェ	ご飯・味噌汁 手羽先大根煮物 卵焼き 豆腐サラダ	ご飯・味噌汁 卵焼き・焼き豚 ベーコンほうれん草炒め 煮豆	ご飯・味噌汁 鶏肉大根煮物 キャベツサーモンマリネ フルーツゼリー
昼	ご飯・お吸物 鶏肉パンパンジー きのこの昆布炒め 大根田楽	五目稲荷 音鶏ソーメン きゅうりツナサラダ フルーツサラダ	ミートスパゲッティ 野菜スープ 海老フライ クリームコロッケ マカロニサラダ 生ハム水菜サラダ ゆで卵付	ご飯・味噌汁 豚肉野菜炒め クリームコロッケ マカロニサラダ 煮しめ	ご飯・トマトコンソメスープ 焼きそば・海老マヨ 水菜サラダ フルーツ	ご飯・トマトスープ サツマイモ マカロニサラダ ポークチャップ	ご飯・コンソメスープ ジンギスカン もやしナムル
夕	ご飯・味噌汁 茶碗蒸し 野菜サラダ ほうれん草白和え	ご飯・お吸物 豚冷しゃぶ サツマイモ塩ゆで しば漬	アナゴ丼・お吸物 ぼりぼりおろし ジャガイモと天かまの味噌煮	ご飯・味噌汁 おでん 野菜味噌炒め なめこおろし さば塩焼き	ご飯・味噌汁 秋刀魚塩焼き 肉豆腐 きゅうりの酢の物	ご飯・味噌汁 たちピーマン茄子の天ぷら 海老の刺身 野菜サラダ	五目御飯・豚汁 タコとわかめの酢の物
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯・味噌汁 もずくかにかま酢の物 ちくわ白菜煮物 鮭塩焼き	ご飯・味噌汁 肉じゃが 鮭塩焼き 卵豆腐	ご飯・味噌汁 ベーコンハム炒め さば塩焼き 沢庵	ご飯・味噌汁 豚肉ガーリック焼き レタストマト付 秋刀魚塩焼き 大根おろし	ご飯・味噌汁 マーボ豆腐 野菜サラダ	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ ポロニアソーセージ きゅうりシーチキンマヨ和え	ご飯・味噌汁 キノコほうれん草バター炒め 豚肉ドレッシング焼き ホッケ味噌漬・大根おろし
昼	ご飯・味噌汁 サーモンマクロマリネ もやしニラキムチ和え 豚肉しいたけ大根おろし 掛け	ご飯・野菜スープ イカリング 牛肉カットステーキ なすの醤油煮・マカロニサラダ・フライドポテト	赤飯・野菜スープ ぶり煮つけ キャベツシーチキンサラダ	おはぎ・お吸物 手羽先の照り焼き 小松菜の胡麻和え なすと磨きニシンの煮物	ご飯・味噌汁 菜の花酢味噌和え 中華肉団子	サツマイモご飯 味噌汁・里芋の煮物 餃子 カレー旨煮	マイタケご飯 ミネストローネ・唐揚げ ポテトサラダ 数の子わさび漬 オレンジ
夕	ご飯・味噌汁 カレイの煮つけ 茄子とベーコン炒め トマト入り卵 煮豆・沢庵	ご飯・ミネストローネ メンチカツ ホワイトアスパラサラダ もずく酢	ご飯・味噌汁 きりたんぼ 牛焼肉レタス添え	ご飯・たら汁 刺身(サーモン) 水菜入り卵和え 佃煮	十勝豚丼・味噌汁 水豆腐の煮物 ニラ卵焼き紅麴入 ぜんまい胡麻炒め	ご飯・お吸物 天ぷら・白滝天かま煮物 ハムサラダ	ご飯・味噌汁 塩サバ焼き 冷製マーボ豆腐 ほうれん草ソテー
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯・味噌汁 鮭塩焼き 白菜お浸し きんぴらごぼう	ご飯・味噌汁 秋刀魚塩焼き サツマイモ もやしキムチ和え	ご飯・味噌汁 マーボ豆腐 野菜サラダ	ご飯・味噌汁 卵焼き なすもやし味噌炒め 煮豆	ご飯・味噌汁 秋刀魚焼き アスパラウインナー炒め 奈良漬	ご飯・味噌汁 卵焼き・ウインナー サバの塩焼き	ご飯・味噌汁 マーボかぼちゃ さんま煮物 プリンアラモード
昼	ガーリックライス 手羽先スープ 漬物	ご飯・煮しめ さば西京焼き ソーセージきゅうりドレッシング和え	ご飯・味噌汁 かぼちゃの煮物 ほうれん草胡麻和え きゅうりミニトマト	巻きずし おでん	ボンゴレロツソ 洋風スープ 春菊サラダ 牛肉チーズ焼き	カレーライス わかめスープ ハム・ミニトマト きゅうりサラダ	ご飯・お吸物 銀ガレイみりん漬 焼きパスタ なます
夕	ご飯・かすべ 水炊き 梨	ご飯・味噌汁 きりたんぼ マカロニサラダ チキンカツ	ご飯・春雨スープ もやしキムチ炒め 豚肉ピーマン甘辛煮 タラのあんかけ	ご飯・三平汁 沢庵胡麻和え 水菜の胡麻和え	ご飯・味噌汁 豚肉ふきの煮物 きゅうりシーチキンマヨ和え かすべの煮つけ	ご飯・味噌汁 唐揚げ 松前漬 ハムキャベツサラダ	ご飯・味噌汁 海老フライの卵とじ イカ酢味噌和え 卵豆腐のあんかけ