

グループホームアウル登別館 平成21年2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 ・団子スープ ・ミートボールとしめじのケチャップ炒め ・大根と椎茸の和風あんかけ ・春雨の酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩鮭) ・ニラの卵とじ ・煮豆 ・桃ヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭のバター焼き ・サラダ ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(めぬき粕漬) ・数の子のマヨ和え ・オレンジゼリー	・ご飯 ・味噌汁 ・肉団子と玉ねぎの炒め物 ・きゅうりとハムのサラダ ・焼き茄子	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・ほうれん草とちりめんじゃこの炒め物 ・焼きベーコン	・ご飯 ・お吸物 ・海鮮ケチャップ炒め ・ハムの卵炒め ・野菜炒め ・バナナヨーグルト
昼	・温うどん ・胡麻塩ご飯 ・花豆	・ご飯 ・味噌汁 ・シュウマイ ・竹の子のおかか和え ・ふきの煮物 ・南瓜煮付け	・温とろろそうめん ・納豆チャーハン ・いよかん	・チキンライス ・味噌汁 ・水菜、ハム、数の子のサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・豆腐ハンバーグ ・ピーマンとしめじのケチャップ炒め ・水菜とカニカマのおかか ・和え	・ご飯 ・野菜、春雨スープ ・ジンギスカン ・大根とワカメの和え物	・ご飯 ・すまし汁 ・肉団子と白菜煮物 ・ふき、人参、竹の子の煮物 ・マカロニサラダ
夕	・親子丼 ・味噌汁 ・海老の明太子和え	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭粕漬) ・ふきの煮物 ・花咲サラダ	・ちらし寿司 ・お吸物 ・ほっけの煮付け ・ふきと天かま味噌煮	・ご飯 ・お吸物 ・鶏肉、ほうれん草、きのこの炒め物 ・きゅうりと人参のサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・海老ときゅうりの明太子和え ・ピーマンとウィンナー炒め物 ・大根煮物	・五目ご飯 ・卵とわかめの中華スープ ・焼きそば ・長芋のポン酢和え	・ご飯 ・お吸物 ・ハヤシライス ・餃子スープ ・ポテトサラダ
8	9	10	11	12	13	14	
朝	・梅鯉ご飯 ・味噌汁 ・卵焼き ・小松菜煮びたし ・いよかん	・ご飯 ・味噌汁 ・魚肉ソーセージとツナの炒め物 ・きゅうりとカニカマのマヨ和え ・茶碗蒸し	・ご飯 ・味噌汁 ・鯖味噌煮 ・ねぎの厚焼き卵 ・もやしの酢の物 ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉の卵とじ ・白身魚の焼物 ・たらこ	・ご飯 ・卵スープ ・肉団子と茄子のケチャップ炒め ・大根とツナの煮物 ・納豆	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩鮭) ・ミートボール ・塩昆布のスクランブルエッグ	・ご飯 ・味噌汁 ・もやしのナムル ・さばの塩焼き ・八朔
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・おでん(天かま、人参、じゃが芋) ・韓国風唐揚げ	・お好み焼き ・しそご飯 ・いよかん	・ご飯 ・味噌汁 ・豚の生姜焼き ・ほうれん草おひたし ・ねぎの味噌和え	・ご飯 ・三平汁 ・鶏肉ちゃんちゃん焼き ・りんご	・手巻き寿司 ・とろろお吸物 ・フルーツポンチ	・ご飯 ・味噌汁 ・大根と人参の焼肉あんかけ ・天かまと水菜の卵とじ ・きゅうりとちくわの酢の物	・五目ご飯 ・ニラスープ ・大根サラダ ・佃煮 ・母
夕	・野菜煮込みラーメン ・いなり寿司	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(赤魚粕漬) ・鶏肉と茄子の味噌炒め ・金平ごぼう	・ご飯 ・もやしスープ ・ナスとひき肉の炒め物 ・きのこじゃが芋のオムレツ ・天かまとふきの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉と小松菜のあんかけ煮 ・焼魚(糖さんま) ・人参きんぴら	・ご飯 ・コンソメスープ ・煮込みきこのハンバーグ ・レタスサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・魚肉ソーセージと玉ねぎの卵炒め ・餃子 ・蒸しさま芋 ・わかめとちくわの酢味噌和え	・ご飯 ・味噌汁 ・肉団子、白菜、人参の煮物 ・もやしの卵とじ ・水菜とカニカマのサラダ
15	16	17	18	19	20	21	
朝	・ご飯 ・すまし汁 ・もやしとちくわのお浸し ・チーズの卵焼き ・煮豆 ・たらこ	・ご飯 ・肉団子とえのきのスープ ・茄子の和風あんかけ ・小松菜としらすのゴマ油炒め ・納豆	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・茄子とたまごの煮物 ・いかの塩辛 ・母	・ご飯 ・お吸物 ・卵焼き ・ポテトとウィンナーのチーズ焼き ・大根、肉、人参の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(ほっけ) ・チンジャオロース ・ラーメンサラダ	・ご飯 ・肉団子のスープ ・和風天津 ・めかぶときゅうりの和え物 ・納豆	・ご飯 ・味噌汁 ・鯖のみぞれ煮 ・小松菜とちくわの煮びたし ・春菊とカニカマのマヨ和え
昼	・ちらし寿司 冷そば ・天ぷら(さつま芋、茄子、ピーマン、海老) ・茶碗蒸し	・牛丼 ・お吸物 ・さつま芋サラダ ・きゅうりとちくわの酢の物	・海老天丼 ・味噌汁 ・フルーツポンチ ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・餃子の中華あんかけ ・コロッケ(レタス、トマト添え) ・大根おろし	・そうめん ・いもサラダ ・フルーツポンチ	・ご飯 ・中華スープ ・ロールキャベツ ・天かまの煮物 ・バナナヨーグルト	・ミートスパゲティ ・モヤシスープ ・茄子と豚肉の炒め物 ・ポテトサラダ
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏唐揚げのトマト煮込み ・南瓜のそぼろあんかけ ・鱈の塩辛	・ご飯 ・味噌汁 ・秋刀魚の蒲焼 ・肉と野菜のチーズケチャップ炒め ・わかめの酢の物	・しそ大根ご飯 ・うどん ・きゅうりともずくの酢の物	・ご飯 ・お吸物 ・豚肉、茄子、もやしの味噌炒め ・ほうれん草とちくわの酢の物 ・高野豆腐、椎茸、人参煮	・ご飯 ・三平汁 ・ウィンナーの甘露煮 ・ゼンマイと天かまの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・むつの味噌焼き ・ちんげん菜のあんかけ ・くらげの酢の物	・ツナの炊き込みご飯 ・しゅうまいスープ ・うどと人参の油炒め ・豆腐と昆布のサラダ ・焼き魚(鮭)
22	23	24	25	26	27	28	
朝	・ご飯 ・澄まし汁 ・水菜ときゅうりのお浸し ・チーズオムレツ ・昆布 ・大根ステーキ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(サバ) ・南瓜の煮付け ・ふきの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(ほっけ)みりん漬 ・アスパラとソーセージ炒め ・しそ昆布 ・煮豆	・ご飯 ・お吸物 ・きゃべつとあげの卵とじ ・くらげときゅうりの冷菜 ・納豆	・ご飯 ・もやしの中華スープ ・焼き魚(ほっけ) ・佃煮 ・スクラブルエッグ ・めかぶのきゅうり和え	・ご飯 ・味噌汁 ・ミートボール ・ツナの厚焼き玉子 ・うどのきんぴら ・ほうれん草の白和え	・ご飯 ・味噌汁 ・サバのみぞれ煮 ・きのこ卵の炒め物 ・野沢菜昆布
昼	・ご飯 ・けんちん汁 ・南瓜サラダ ・ほうれん草のお浸し ・ぶりの照り焼き	・野菜たっぷりとんこつラーメン	・混ぜご飯 ・お吸物 ・茄子の味噌炒め ・きのこの卵とじ	・スープハンバーグ ・コーンスープ ・フライドポテト ・スパゲティサラダ	・牛丼 ・味噌汁 ・マカロニサラダ ・たくあん	・あんかけ焼きそば ・鮭ご飯 ・きゃべつとベーコンのスープ	・ご飯 ・お吸物 ・豆腐の中華スープ煮 ・ポテトのチーズ煮 ・海老チリ
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・しゅうまいの野菜あんかけ ・にらときこの卵とじ ・豆腐の昆布白和え	・ご飯 ・味噌汁 ・から揚げの甘酢あんかけ ・小松菜の煮びたし	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(サバ) ・きゅうりとソーセージのサラダ ・豚肉とにんにくの芽の炒め物 ・りんご	・カレーライス ・白菜の味噌汁 ・ヨーグルトのりんご煮	・ご飯 ・味噌汁 ・白菜と肉団子の中華煮 ・ほうれん草の卵とじ ・もやしと水菜の和え物	・ご飯 ・澄まし汁 ・メンチカツ ・キャベツの千切り ・ポテトサラダ ・茄子とエリンギのあんかけ	・ご飯 ・味噌汁 ・しそ豆腐 ・ミツバのきのこリテー ・茄子とピーマンと豚肉の味噌炒め