

グループホームアウル登別館 平成21年9月 献立表 海ユニット

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
朝			・ご飯 ・味噌汁 ・ささぎと芋の煮物 ・ツナときゅうりのマヨ和え	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(さば) ・茎わかめの佃煮 ・かに玉の八宝菜あんかけ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・納豆 ・キャベツの炒め物	・ご飯 ・味噌汁 ・卵焼き ・白菜のお浸し ・焼き魚(鮭)	・ご飯 ・ポトフ ・昆布の佃煮 ・焼き魚(ほっけ)
昼			・ちらし寿司 ・味噌汁 ・白菜のお浸し ・白花豆 ・漬けマゴロ ・杏仁豆腐	・いなり寿司 ・味噌汁 ・ナポリタン ・じゃがいもの塩煮 ・茄子の浅漬け	・ご飯 ・味噌汁 ・中華サラダ ・ささぎと豚肉の炒め物 ・焼き魚(さば)	・ご飯 ・玉子スープ ・マカロニサラダ ・メンチカツ ・茄子と豚肉の味噌炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・いわしのオイル漬け ・中華あんかけ ・春巻き ・トマト ・春雨のサラダ
夕			・ご飯 ・味噌汁 ・ほっけのムニエル ・きゅうりのサラダ ・ゼンマイと天かまの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・しょうが焼き ・キャベツの千切り ・ポテトサラダ	・炊き込みご飯 ・味噌汁 ・ほうれん草のバター炒め ・からあげの甘酢あんかけ	・ご飯 ・味噌汁 ・秋刀魚の塩焼き ・鶏肉のチーズ焼き ・ふきの煮物	・鶏ごぼうご飯 ・味噌汁 ・コンソメスープ ・サバの味噌煮 ・かまかと玉子のムニエル
	6	7	8	9	10	11	12
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・ミートボール ・きゅうりの漬物 ・野菜炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・糠秋刀魚 ・茄子の煮びたし ・大根おろし	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(ほっけ) ・ハンバーグ ・きのこの炒め物	・ご飯 ・味噌汁 ・納豆 ・ウィンナー ・目玉焼き ・レタス ・トマト	・ご飯 ・お吸物 ・赤ウインナー ・野菜の煮物 ・スクランブルエッグ ・ハムときゅうりの和え物	・ご飯 ・お吸物 ・もやしと卵の中華炒め ・大根と鶏肉の和風あんかけ ・豆腐の佃煮和え	・ご飯 味噌汁 ・いわしのオイル漬け ・大根おろし ・納豆 ・ミートボール ・ほうれん草のお浸し
昼	・十六穀ご飯 ・クリームシチュー ・煮込みハンバーグ ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・からあげ ・茄子の炒め物 ・人参と豆腐の炒め	・生寿司 ・つけめん ・天ぷら	・ご飯 ・味噌汁 ・ビーマンの肉詰め ・赤ビーマンの炒め物 ・スイカ	・炊き込みご飯 ・豚汁 ・長芋の煮物 ・野菜炒め	・ちらし寿司 ・中華スープ ・餃子の中華あんかけ ・ふきと天かまの煮物	・カレーライス ・ゼリー
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・サバの龍田揚げ ・南瓜の塩煮 ・揚げだし豆腐	・ご飯 ・味噌汁 ・芋の煮物 ・きんぴら ・卵の花	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の生姜煮 ・いんげのゴマ和え ・りんご	・ご飯 ・味噌汁 ・きのこの天ぷら ・ホタテの甘露煮 ・小松菜の煮びたし ・ぶどう	・中華うどん ・味噌汁 ・おでん ・茄子の煮びたし ・南瓜の煮物	・そば ・さつま芋の天ぷら ・きゅうりの浅漬け	・ご飯 ・味噌汁 ・イカの刺身 ・ポテトサラダ ・小松菜の煮物
	13	14	15	16	17	18	19
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・ほっけのみりん漬け ・塩辛 ・小松菜の煮びたし ・さつま芋のサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・とろろ芋 ・野菜の煮物	・ご飯 ・団子汁 ・豚肉とキャベツの卵とじ ・人参のきんぴら ・みかん	・ご飯 ・お吸物 ・ベーコンときゅうりのマヨ和え ・ふきと油揚げの煮物 ・餃子のあんかけ	・ご飯 ・味噌汁 ・大根のあんかけ ・豚肉と野菜の炒め物 ・煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・ウインナー ・野菜サラダ ・じゃが芋のねぎチーズ焼き	・ご飯 ・シチュー ・ちくわの煮物 ・豆腐の卵とじ ・佃煮
昼	・ほっけご飯 ・味噌汁 ・餃子 ・人参のきんぴら	・牛丼 ・味噌汁 ・浅漬け	・ご飯 ・味噌汁 ・ほっけの味噌漬け ・ポテトサラダ ・茄子の生姜焼き	・ご飯 ・味噌汁 ・牛肉と野菜の煮物 ・酢の物 ・りんご	・塩ラーメン ・ミニおにぎり ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・からあげ ・マカロニサラダ ・大根と人参の煮物	・天丼 ・お吸物 ・漬物
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・味噌おでん ・豆腐のすき焼き風 ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・カレーの煮付け ・きんぴらごぼう ・梨	・三色丼 ・味噌汁 ・青菜の煮びたし	・ご飯 ・味噌汁 ・からあげ ・ねぎ焼き ・天かまの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(ほっけ) ・きゅうりとハムの中中華サラダ ・ぜんまいの煮物	・ご飯 ・ミニラーメン ・サンマの煮付け ・ささぎの煮物 ・漬け物	・ご飯 ・味噌汁 ・ビーマンの肉詰め ・里芋と肉団子の煮物 ・ポテトサラダ ・漬物
	20	21	22	23	24	25	26
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩鯖) ・ほうれん草の厚焼き卵 ・大学辛 ・トマト	・ご飯 ・味噌汁 ・茄子と天かまの煮物 ・きゅうりと胡麻の和え物 ・梨	・ご飯 ・味噌汁 ・玉子焼き ・里芋の煮物 ・りんご	・ご飯 ・味噌汁 ・ソーセージのソテー ・ほうれん草の胡麻和え ・りんご	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・湯豆腐 ・白菜のお浸し	・ご飯 ・ベーコンのスープ ・和風天津 ・人参のきんぴら ・豆腐サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ニラの玉子焼き ・手羽元とかぶの柔らか煮 ・茎わかめ
昼	・ご飯 ・コンソメスープ ・肉団子のケチャップ煮 ・和風スパゲティ ・アスパラサラダ	・赤飯 ・お吸物 ・鶏肉と大根の煮物 ・さばのみぞれ煮 ・昆布巻き ・ちりめんじゃこ	・ちらし寿司 ・お吸物 ・さつま芋の塩煮 ・餃子のあんかけ	・おはぎ ・太巻き ・みそおでん ・なます	・ご飯 ・味噌汁 ・いんげんの胡麻和え ・南瓜の煮物 ・温野菜 ・豚肉の角煮	・ご飯 ・味噌汁 ・からあげ ・スパゲティサラダ ・麻婆茄子	・ご飯 ・味噌汁 ・ハンバーグ ・きのこことビーマンのスパゲティ ・蒸し野菜 ・パインヨーグルト
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉照り焼き ・ほうれん草と人参の和え物 ・南瓜のそぼろあんかけ	・ご飯 ・味噌汁 ・サンマの塩煮 ・豆腐と白菜の水炊き ・レタスとベーコンのサラダ	・ご飯 ・三平汁 ・豚肉の煮込み ・とろろ芋	・ご飯 ・味噌汁 ・ほうれん草ときのことソテー ・かれの煮付け ・ぶどう	・ご飯 ・味噌汁 ・ふきの煮物 ・肉団子の甘酢あんかけ ・焼き魚(秋刀魚) ・きのこことアスパラのソテー	・ご飯 ・味噌汁 ・まぐろの山かけ ・ポテトサラダ ・麩と豚肉の煮物	・幕の内弁当
	27	28	29	30			
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・春巻き ・玉子焼き ・焼き魚(鮭) ・フルーツポンチ	・ご飯 ・味噌汁 ・鯖の煮付け ・白菜と油揚げの煮びたし ・トマト ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・キャベツと天かまのカレー炒め ・ウインナーケチャップ炒め ・塩辛	・ご飯 ・味噌汁 ・スパニッシュオムレツ ・煮豆 ・たらこ			
昼	・カレーライス ・レタスのサラダ ・桃とりんご ・餃子	・ご飯 ・味噌汁 ・豆腐とひき肉のロール蒸し ・八宝菜 ・りんご ・茄子とビーマンの炒め物	・お好み焼き ・マンゴー、桃	・焼うどん ・もやしスープ ・りんご			
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・きんぎの煮付け ・茄子とビーマンの味噌炒め ・トマト	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩鯖) ・ジンギスカンゼンギ ・白菜のあんかけ	・ご飯 ・味噌汁 ・秋刀魚フライ ・イカの酢味噌和え ・イカサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩秋刀魚) ・南瓜の塩煮 ・煮物			