

グループホームアウル登別館 平成21年10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 ・焼魚(塩鯖) ・ほうれん草の白和え ・チーズ入りちくわ	・ご飯 ・味噌汁 ・ポテトエッグ ・根菜の煮物 ・しそわかめ	・ご飯 ・味噌汁 ・大根と鶏肉の煮物 ・ふきの煮物 ・きゅうりとカニカマ和え物
昼					・ご飯 ・豚汁 ・鯖の味噌煮 ・なめ茸大根おろし ・なめこと湯葉の和え物	・生寿司 ・お吸物 ・天ぷら ・そば	・牛丼 ・味噌汁 ・ほうれん草とベーコンの バター炒め ・白菜のお浸し
夕					・ご飯 ・味噌汁 ・カニ玉 ・茹で豚のゴマだれがけ ・白菜のお浸し	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鰯みりん漬け) ・子とえ ・ハムサラダ	・ご飯 ・さつま芋団子汁 ・焼魚(糠秋刀魚) ・味噌おでん ・りんご
	4	5	6	7	8	9	10
朝	・ご飯 ・キャベツスープ ・目玉焼き ・根野菜の煮物 ・きゅうりとベーコンの和え物	・ご飯 ・味噌汁 ・ピーマンとソーセージ炒め ・大根とツナの煮物 ・さつま芋サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩鯖) ・チーズオムレツ ・レタスとハムのサラダ	・ご飯 ・椎茸のスープ ・焼売と白菜の中華あんかけ ・ほうれん草とツナのサラダ ・きゅうりの梅おかか和え	・ご飯 ・味噌汁 ・ソーセージと卵の炒め物 ・茄子の煮びたし ・小松菜の胡麻和え	・ご飯 ・味噌汁 ・鰯の煮付け ・大根おろし ・ほうれん草、キノコ、ソーセージのバター炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・水菜の煮びたし ・卵焼き ・きゅうりのサラダ ・ソーセージ
昼	・オムライス ・コーンポタージュ ・野菜サラダ	・豚丼 ・つみれ汁 ・きゅうりとカニカマの和え物 ・南瓜の煮物 ・りんご	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏の生姜焼き ・キャベツと人参の千切り ・ふきの金平	・山菜ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・白菜のお浸し ・プリン	・牛丼 ・味噌汁 ・つみれとほうれん草の煮物 ・伊予かんゼリー	・山菜ご飯 ・あんかけラーメン ・トマトの甘漬け	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩秋刀魚) ・ハンバーグの中華煮 ・みかんゼリー
夕	・ハヤシライス ・ベーコンスープ ・スパゲティサラダ ・りんご	・ご飯 ・味噌汁 ・豆腐ステーキ ・海鮮春雨 ・冷しゃぶサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・秋刀魚の竜田揚げ ・ほうれん草の卵とじ ・キャベツの浅漬け	・ご飯 ・三平汁 ・ジンギスカン ・きゅうりの酢物	・ご飯 ・味噌汁 ・野菜のかき揚げ ・湯豆腐 ・しそわかめ	・ご飯 ・味噌汁 ・蒸し焼売 ・きゅうりとカニカマのサラダ ・じゃが芋と天かまの煮物	・ご飯 ・シチュー ・水菜と生ハムのサラダ ・伊予かん
	11	12	13	14	15	16	17
朝	・炊き込みご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩鯖) ・根菜と天かまの煮物 ・茹でアスパラ	・ご飯 ・南瓜スープ ・焼魚(塩鯖) ・卵焼き ・茄子の中華炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・鰯の味噌煮 ・大根おろし ・卵焼き ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩秋刀魚) ・大根煮物 ・小松菜の炒め物 ・チーズソーセージ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鰯) ・きのこの炒め物 ・ハムときゅうりのサラダ	・ご飯 ・お吸物 ・ウィンナー ・卵焼き ・小松菜の煮びたし ・鰯の煮付け	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鰯) ・卵焼き ・ポテトサラダ
昼	・豆鮭ご飯 ・味噌汁 ・焼きそば ・煮豆	・五目ご飯 ・ラーメン ・煮豆 ・きゅうりと白菜の浅漬け	・焼きそば ・じゃがいもと南瓜の塩煮 ・プリン	・ご飯 ・味噌汁 ・春巻き ・シュウマイ ・野菜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・サイコロステーキ ・豚バラとキャベツの炒め物 ・南瓜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・メンチカツ ・ナポリタン ・プロックリー	・きのこおにぎり、味噌汁 ・きのこの天ぷら ・骨付きソーセージ
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・アスパラの肉巻きフライ ・南瓜の煮物 ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・グラタン ・ナポリタン ・ほうれん草とハムの炒め物 ・南瓜の挽肉あんかけ	・ご飯 ・味噌汁 ・野菜と豚肉のオムレツ ・大根の煮物 ・きゅうりとキャベツのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ほうれん草とコーンの炒め物 ・カレーの煮付け ・唐揚げ ・みかん ・南瓜の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・カレイの煮付け ・唐揚げ ・みかん ・南瓜の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・お刺身 ・ほうれん草と豆腐の炒め物 ・なま酢	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鰯)大根おろし ・チーズ入り芋もち ・マカロニコロッケ
	18	19	20	21	22	23	24
朝	・ご飯 ・オニオンスープ ・鯖甘露煮 ・ほうれん草中華炒め ・きゅうりの梅和え	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(糠秋刀魚) ・ハムエッグ ・山芋の酢物 ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鰯) ・卵焼き ・スパゲティサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(干し秋刀魚) ・ミートボールと玉ねぎの炒め物 ・なめたけ大根おろし	・ご飯 ・味噌汁 ・ウィンナーとキャベツの炒め物 ・ツナときゅうりのマヨ和え ・紅鮭酢物	・ご飯 ・味噌汁 ・白菜と厚揚げの煮物 ・ベーコン ・スクランブルエッグ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・ハム ・昆布佃煮 ・きゅうりの漬物 ・フルーツヨーグルト
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・肉団子のクリーム煮 ・スパゲティサラダ ・里芋の煮物	・ご飯 ・シチュー ・卵と豚の角煮 ・揚げ茄子	・山菜ご飯 ・肉うどん ・みかん	・生寿司 ・天ぷら ・ケーキ	・ご飯 ・味噌汁 ・豆腐ハンバーグ ・ニラの卵とじ ・もやしときゅうりのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・南瓜コロッケ ・根菜と油揚げの煮物 ・レタスとトマトの和え物	・ご飯 ・お吸物 ・鶏肉のケチャップ煮 ・インゲンの煮物 ・もやしナムル
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・お刺身 ・ひじきの煮物 ・揚げだし豆腐	・牛丼 ・味噌汁 ・紅鮭甘酢漬け ・さつま芋胡麻炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・鰯の煮付け ・柿ときゅうりの酢物 ・糸こんにゃくの子和え	・ご飯 ・味噌汁 ・大根のそぼろ煮 ・人参のきんぴら ・豆腐の胡麻和え	・ハヤシライス ・白菜のスープ ・マカロニサラダ ・南瓜の塩煮	・混ぜご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鰯) ・昆布の煮物 ・豆腐と卵の炒め物	・ご飯 ・味噌汁 ・白身魚の竜田揚げ ・レタスサラダ ・りんご
	25	26	27	28	29	30	31
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鯖ネギ味噌) ・大根とツナの煮物 ・きゅうりの梅和え	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(秋刀魚) ・シュウマイ ・野菜の煮物 ・いくら塩漬け	・ご飯 ・味噌汁 ・秋刀魚のみぞれ煮 ・ほうれん草とツナ煮浸し ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・ウィンナー ・野菜オムレツ ・小松菜と油揚げの煮浸し	・ご飯 ・味噌汁 ・茄子煮浸し ・カニカマ巻き卵焼き ・レタスとハムの炒め物	・ご飯 ・味噌汁 ・秋刀魚煮物 ・肉団子 ・卵焼き	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉としめじの中華炒め ・大根煮物 ・マンゴーヨーグルト
昼	・栗ご飯 ・味噌汁 ・卵の巾着煮 ・冷しゃぶサラダ ・白菜の浅漬け	・けんちんうどん ・いなり寿司 ・柿	・ご飯 ・お吸物 ・大根と鶏肉の味噌煮 ・インゲンの胡麻和え ・さつま芋サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉とごぼうの柳川風煮物 ・キャベツコールスロー ・黒豆	・ご飯 ・クラムチャウダー ・ラーメンサラダ ・根菜の煮物	・鮭ご飯 ・山芋汁 ・イカ焼き ・白菜お浸し ・フルーツサラダ	・ご飯 ・豚汁 ・南瓜コロッケ ・白身魚フライ ・レタスとハムのサラダ ・キウイ
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉とじゃが芋の煮物 ・茄子の煮びたし ・ほうれん草のお浸し	・ご飯 ・味噌汁 ・親子煮 ・ゼンマイと白滝の煮物 ・柿の酢物	・五目ご飯 ・味噌汁 ・肉豆腐 ・ゼンマイとほうれん草のナムル ・きゅうり漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉照り焼き ・人参いり豆腐 ・ほうれん草ピーナツ和え	・いくらちらし寿司 ・お吸物 ・マグロのカルパッチョ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(秋刀魚)大根おろし ・肉じゃが ・大豆煮物 ・あんず	・ご飯 ・味噌汁 ・鰯の味噌煮 ・揚げ豆腐 ・南瓜煮物