

グループホームアウル登別館 平成21年11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 ・味噌汁 ・焼魚(糠秋刀魚) ・青菜の卵とじ ・トマトとツナのサラダ | ・ご飯 ・味噌汁 ・ソーセージ ・目玉焼き ・ほうれん草とコーン炒め ・山菜煮物 ・いくら | ・ご飯 ・味噌汁 ・小鯧の甘露煮 ・卵焼き ・数の子酢の物 | ・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・ソーセージ ・目玉焼き ・山菜煮物 ・スパゲティサラダ | ・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(子持ちししゃも) ・オムレツ ・山菜煮物 | ・ご飯 ・味噌汁 ・小松菜ときのこの煮浸し ・焼魚(鮭) ・大根なめたけ和え ・昆布巻き | ・松茸ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(サーモン)大根おろし ・焼豚ときゅうりの和え物 ・煮豆 |
| 昼 | ・ご飯 ・中華スープ ・ハンバーグ(レタス、トマト) ・ポテトサラダ | ・ご飯 ・かけ蕎麦 ・もやしといんげん炒め物 ・豆腐とカニカマ和え物 ・煮豆 | ・ご飯 ・味噌汁 ・餃子 ・春雨サラダ ・南瓜の塩煮 | ・味噌ラーメン ・たらこおにぎり ・柿と水菜の酢の物 | ・鯖揚げ丼 ・お吸物 ・厚揚げ煮物 ・鶏唐揚げ ・漬物 | ・ご飯 ・かき揚げうどん ・もやしのナムル ・柿 | ・ご飯 ・豚汁 ・焼魚(塩鯖) ・きゅうりとカニカマ和え物 ・小松菜の胡麻和え |
| 夕 | ・ご飯 ・コンソメスープ ・グラタン ・ふきの煮物 ・焼魚(ほっけ) | ・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(秋刀魚) ・親子煮 ・南瓜サラダ | ・ハヤシライス ・ホワイトアスパラ等の野菜サラダ ・リンゴシロップ煮 | ・ご飯 ・味噌汁 ・海老フライ(レタス、トマト) ・大学芋 | ・ご飯 ・けんちん汁 ・茄子といんげんの味噌炒め ・湯豆腐 | ・ご飯 ・シチュー ・焼魚(ほっけ) ・ナポリタン ・漬物 ・煮豆 | ・ご飯 ・団子汁 ・天かまとキャベツの煮物 ・メンチカツ ・ポテトサラダ |
| 朝 | ・ご飯 ・味噌汁 ・秋刀魚蒲焼き ・すき焼き風卵とじ ・ホワイトアスパラ ・煮豆 | ・ご飯 ・お吸物 ・ソーセージと卵の炒め物 ・焼売と玉ねぎのあんかけ ・煮豆 | ・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・うま煮 ・ゆで卵 ・レタスサラダ | ・ご飯 ・味噌汁 ・鯛の煮付け ・ウインナー ・ピーマンとツナの和え物 ・マッシュポテト | ・ご飯 ・味噌汁 ・ウインナーとピーマン炒め ・ベーコンエッグ ・ピーマンとツナの和え物 ・納豆 | ・ご飯 ・味噌汁 ・キッシュ ・ナポリタン ・根菜煮物 | ・ご飯 ・餃子スープ ・焼魚(ほっけ)みりん漬け ・南瓜そばろ煮 ・レタスサラダ |
| 昼 | ・炊き込みご飯 ・味噌汁 ・焼魚(白身西京漬け) ・中華くらの和え物 ・みかんヨーグルト | ・ひじき混ぜご飯 ・味噌汁 ・白菜と肉団子の煮物 ・茄子の味噌炒め ・焼魚(ほっけ) | ・カレーライス ・コンソメスープ ・コールスローサラダ | ・ご飯 ・味噌汁 ・肉豆腐 ・金平ごぼう ・白菜のお浸し | ・ご飯 ・味噌汁 ・秋刀魚みぞれ煮 ・大根とツナの煮物 ・南瓜サラダ | ・ご飯 ・味噌汁 ・鮭のムニエル野菜あんかけ ・ゼンマイと白滝の煮物 ・フルーツゼリー | ・混ぜご飯 ・うどん ・茄子の生姜醤油和え |
| 夕 | ・ご飯 ・味噌汁 ・鯖の山かけ ・ふきとさつま揚げの煮物 ・スパゲティサラダ | ・ご飯 ・中華スープ ・豚肉と野菜の炒め物 ・竹の子の酢味噌和え ・切干大根の煮物 | ・ご飯 ・味噌汁 ・唐揚げ ・イカリングフライ ・卵サラダ ・いか納豆 ・青葱の卵とじ | ・ご飯 ・味噌汁 ・ジンギスカン ・インゲン胡麻和え ・揚げのハムチーズ焼き | ・ご飯 ・味噌汁 ・しゃぶしゃぶ ・フルーツポンチ | ・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(宗八) ・鶏肉と大根の煮物 ・レタスとハムのサラダ | ・ご飯 ・味噌汁 ・鯛のムニエル ・きのこブロック炒め ・マカロニサラダ ・切干大根の煮物 |
| 朝 | ・ご飯 ・味噌汁 ・鯖の味噌煮 ・きゅうりの梅おかか和え ・ほうれん草ピーナツ和え | ・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鯛) ・納豆 ・松前漬け ・リンゴとバナナヨーグルト | ・ご飯 ・味噌汁 ・ベーコン ・目玉焼き ・トマトサラダ ・煮豆 | ・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(鯖) ・ホウレン草とソーセージの炒め物 ・海老おくら和え | ・ご飯 ・味噌汁 ・牛肉の卵とじ ・かすべの煮付け ・たくあん ・佃煮 | ・ご飯 ・味噌汁 ・ミートボール ・子イカの姿煮 ・たくあん | ・ご飯 ・味噌汁 ・さんまの蒲焼き ・マカロニサラダ ・きゃべつの油炒め |
| 昼 | ・チャーハン ・あんかけ焼きそば ・中華スープ | ・ご飯 ・味噌汁 ・チンジャオロウスー ・南瓜サラダ ・スパゲティサラダ | ・ご飯 ・味噌汁 ・メンチカツ ・茄子の煮ひたし ・さつま芋煮物 | ・ご飯 ・お吸物 ・焼き魚(ほっけ) ・小松菜の胡麻和え ・白滝と山菜の煮物 | ・ご飯 ・味噌汁 ・茎わかめのご飯 ・天ぷらうどん ・フルーツゼリー | ・ご飯 ・味噌汁 ・ほっけのムニエル ・小松菜の煮ひたし ・さつま芋の煮物 | ・漬けまぐろとろろご飯 ・お吸物 ・ツナとジャガイモの煮物 |
| 夕 | ・ご飯 ・味噌汁 ・ヒレかつ ・カニ玉 ・卵の花 ・ポテトサラダ | ・五目いなり ・温そば ・山菜味噌煮 | ・混ぜご飯 ・味噌汁 ・お刺身 ・ポテトサラダ生ハム巻き ・みかん | ・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・スパサラ ・インゲンの白和え | ・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(ほっけ) ・野菜の煮物 ・海老と山菜の酢の物 | ・ご飯 ・味噌汁 ・鮭のチャンチャン焼き ・煮豆 ・みかん | ・ご飯 ・かぶのシチュー ・カレイの煮付け ・高菜漬 |
| 朝 | ・ご飯 ・味噌汁 ・卵焼き ・煮豆 ・ソーセージ ・豆腐サラダ | ・ご飯 ・味噌汁 ・スパニッシュオムレツ ・ワタシと野菜の煮物 ・煮豆 | ・ご飯 ・味噌汁 ・もやしの炒め物 ・焼き魚(ほっけ) ・ハムのサラダ | ・ご飯 ・味噌汁 ・昆布の佃煮 ・麻婆茄子 ・焼き魚(ほっけ) | ・ご飯 ・味噌汁 ・ポテトサラダ ・目玉焼き ・トマトのサラダ | ・ご飯 ・味噌汁 ・ハンバーグ ・鮭の煮付け ・ふきの煮物 ・ミックスフルーツヨーグルト | ・ご飯 ・味噌汁 ・チンゲン菜の炒め物 ・ほうれん草のなめたけ和え ・卵焼き |
| 昼 | ・ご飯 ・味噌汁 ・チンジャオロース ・ほうれん草のサラダ ・茄子の生姜炒め | ・とりそぼろご飯 ・冷しカレイうどん ・味噌汁 ・りんごヨーグルト | ・ご飯 ・味噌汁 ・鮭のムニエル ・春菊のマヨ和え ・煮豆 | ・お寿司 ・そば ・天ぷら | ・親子丼 ・味噌汁 ・漬物 | ・ご飯 ・味噌汁 ・南瓜のサラダ ・カレイの煮付け ・もやしの炒め物 | ・煮込みうどん ・中華スープ ・竹の子のオイスター炒め |
| 夕 | ・ご飯 ・味噌汁 ・南瓜コロッケ ・卵の巾着煮 ・レタスとハムのサラダ | ・ご飯 ・味噌汁 ・銀カレイの味噌漬け ・筑前煮 ・白菜とすり身の中華あん | ・ご飯 ・味噌汁 ・コロッケ ・野菜サラダ ・人参のきんぴら | ・チキンカレー ・白菜のお浸し ・リンゴヨーグルト | ・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉のトマトソース煮 ・きゅうりの酢の物 ・ヨーグルト | ・ハヤシライス ・レタスとマカロニのサラダ ・ベーコンスープ ・高菜 | ・ご飯 ・味噌汁 ・刺身(まぐろ・帆立・Eビ) ・松前漬け ・茄子の味噌炒め |
| 朝 | ・ご飯 ・味噌汁 ・八宝菜 ・すじこ ・サンマの煮付け | ・ご飯 ・味噌汁 ・煮豆 ・切り干し大根 ・焼き魚(鮭) | | | | | |
| 昼 | ・五目ちらし ・味噌汁 ・ひじきの煮つけ ・まぐろのカルパッチョ ・サイコロステーキ | ・かきあげ丼 ・スパサラダ ・柿 | | | | | |
| 夕 | ・ご飯 ・味噌汁 ・ジンギスカン ・ささぎの胡麻和え ・りんご | ・ご飯 ・味噌汁 ・湯豆腐 ・いわしの味噌煮 ・大根の煮物 | | | | | |