

グループホームアウル登別館 11月 献立表 海ユニット

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1	2	3	4	5
朝			・ご飯 味噌汁 ・鮭のポイル煮 ・大根の煮物 ・ポテトコーンサラダ	・ご飯 ・シューマイのシチュー ・大根おろし(しゃけのこあえつき) ・きゅうりの漬物	・おじや(すき焼き風味) ・煮豆 ・沢庵の漬物 ・バナナ、リンゴヨーグルト	・ご飯 味噌汁 ・大根おろしのしらすあえ ・鮭と昆布のたらこあえ ・納豆 ・バナナヨーグルト	・ご飯 味噌汁 ・山菜の煮物 ・大根葉っぱの卵とし ・ゴマ豆腐
昼			・ご飯 味噌汁 ・ヒレカツ(キャベツ、トマト添え) ・アスパラ、アスパラガスのマヨネーズあえ 梨	・オムライス ・中華スープ ・ツナとトマトのサラダ	・栗ご飯 納豆汁 ・ナスの油炒め ・ちくわのカレー粉揚げ ・デザート(柿)	・ご飯 味噌汁 ・カキフライ(キャベツ添え) ・山菜の煮物 ・フライドポテト、ミニトマト	・ご飯 味噌汁 ・サンマ塩焼き ・カボチャの煮付け ・ラーメンサラダ
夕			・ご飯 白菜のシチュー ・ほっけの焼魚 ・もやしとほうれん草のあえもの ・デザート(りんご)	・ご飯 味噌汁(キャベツ) ・すき焼き ・白桃のゴマサラダ ・こあえ	・帆立貝柱ご飯 ・味噌汁 ・餃子甘酢あんかけ ・白菜おひたし	・ご飯 味噌汁 ・鶏照り焼き ・大根葉っぱの油炒め ・オニオンとサーモンのマリネ	・ご飯 味噌汁 ・煮込みハンバーグ ・ほうれん草の胡麻和え ・キュウリととびっこ和え
	6	7	8	9	10	11	12
朝	・ご飯 お吸い物 ・焼魚(赤魚の粕漬)	・ご飯 味噌汁 ・大根の煮物 ・目玉焼き(レタス添え) ・塩辛 ・ちりめんじゃこ	・ご飯 味噌汁 ・サンマの蒲焼き ・めかぶ酢の物 ・佃煮 ・うずらのたまご煮	・ご飯 味噌汁 ・さんまの蒲焼き ・にら玉 ・ウインナー焼 ・梅干し	・ご飯 味噌汁 ・鮭のバター焼 ・ピーマンとソーセージのケチャップ炒め ・麻婆豆腐 目玉焼き	・ご飯 味噌汁 ・白身魚のオリーブオイル炒め ・煮豆 ・しそ巻きりんご	・ご飯 味噌汁 ・鮭の塩焼き ・玉子焼 ・白じゃこ ・納豆
昼	・ご飯 中華スープ ・煮物(ふき、いんげん、大根、かまぼこ、こんにゃく) ・メンチカツ、エビフライ ・レタス、コーンサラダ	・牛丼 味噌汁 ・芋サラダ(ハム・チーズ入り)	・エビ天そば ・三色おにぎり ・デザート(みかん)	・ちらし寿司 ・お吸い物 ・手羽先餃子	・ご飯 味噌汁 ・かぼちゃ、牛肉コロッケ ・白菜と舞茸の塩コショウ炒め ・柿、りんごヨーグルトあえ	・ナポリタンスパゲティー ・煮込みハンバーグ ・ほうれん草の胡麻和え	・ご飯 味噌汁 ・キンキの焼魚 ・かぼちゃとサツマイモの煮物 ・揚げ納豆
夕	・ご飯 味噌汁 ・かわいいの焼魚 ・里芋の煮物 ・スパゲティー(ナポリタン)	・ご飯 ポトフ ・ベーコンアスパラ巻 ・中華ポテト ・春雨サラダ	・ご飯 味噌汁 ・ナスの味噌炒め ・ちくわとアスパラの酢の物 ・マグロの山かけ	・ご飯 味噌汁 ・大根にしんの煮付け ・ブロッコリーと玉子とハムのサラダ ・もやし、オクラ和え	・シーフードカレー ・わかめスープ ・イカのだんご和え	・ご飯 味噌汁 ・赤魚の煮付け ・春雨サラダ	・ご飯 味噌汁 ・肉じゃが ・キノコ山菜おろし和え ・ほうれん草、白菜おひたし
	13	14	15	16	17	18	19
朝	・ご飯 味噌汁 ・ゆで玉子ハム添え ・肉とじゃがいもの炒め物 ・キュウリとたらこの和え物 焼き海苔	・フレンチトーストオンストロベリー ・目玉焼き ミックスベジタブルのバター炒め ・巨峰ヨーグルト	・ご飯 けんちん汁 ・ほっけの焼魚 ・カブの葉っぱの甘辛炒め ・もずく酢 ・煮豆	・すき焼き味うどん ・フルーツ(洋なし、かき)	・ご飯 味噌汁 ・鮭の焼魚 ・もやしと春雨の油炒め ・とろろ長いも	・ご飯 味噌汁 ・揚げなす ・目玉焼き ・バナナヨーグルト	・ご飯 お吸い物 ・切り干し大根 ・豆腐サラダ ・ひじき入りめかぶ
昼	・親子丼 味噌汁 ・水菜とマカロニのサラダ	・ご飯 味噌汁 ・炒めそうめんのあんかけ ・ほうれん草の胡麻和え ・かぶとてんぷらの煮物 ・アスパラとジャガイモのサラダ	・キノコの炊き込みご飯 ・味噌汁 ・ハンバーグ玉葱ケチャップ煮 ・キュウリ、ハムサラダ	・うな井 ・春雨サラダ ・デザート(りんご)	・ご飯 味噌汁 ・サツマイモとちくわの天ぷら 餃子 ほうれん草と長芋のポン酢かけ ・カリフラワーサラダ	・あんかけ焼きそば ・大根の味噌汁 ・デザート(かき)	・ご飯 ・クリームシチュー ・野菜サラダ
夕	・ご飯 味噌汁 ・ビーマン、椎茸の肉詰め、 ・スモークサーモンと玉葱のサラダ	・ご飯 三平汁 ・ナスの揚げ出し ・カリフラワーのサラダ	・ご飯 味噌汁 ・すき焼き ・白桃のゴマサラダ	・ご飯 味噌汁 ・タラフライ(キャベツ添え) ・ミートボール ・オクラとアスパラのサラダ	・ご飯 味噌汁 ・ジンギスカン ・キュウリの酢の物 ・デザート(なし)	・ご飯 味噌汁 ・鮭のハラス焼 ・天ぷらと大根の煮物 ・水菜とハムのサラダ	・マグロ漬け丼 ・ほっけのつみれ汁 ・三つ葉のおひたし
	20	21	22	23	24	25	26
朝	・ご飯 ・カレーシチュー ・玉子豆腐 ・梅干し	・フレンチトースト ・ほうれん草入りスクランブルエッグ ・ウインナー炒め	・ご飯 味噌汁 ・玉子巾着煮 ・キュウリとハムのサラダ ・梅干しカツオ	・パン コーヒー ・玉子サラダ ・ミックスベジタブルウインナー入り	・ご飯 餃子スープ ・鮭のバター焼 ・フキと天かまの煮物 ・イカのオクラ和え	・ご飯 野菜スープ ・切干大根とひじきの煮物 ・納豆 ・柿、バナナヨーグルト	・ご飯 お吸い物 ・子持ちししゃも ・ツナ入りオムレツ ・めかぶきんぴら ・ひじき入りめかぶ
昼	・ご飯 味噌汁 ・鶏唐揚げ(キャベツ添え) ・マカロニサラダ ・ふかし芋	・ご飯 味噌汁 ・赤魚の煮付け ・白菜とベーコンの煮物	・栗ご飯 味噌汁 ・豆腐ステーキの野菜あんかけ(カレー味) ・もやしのナムル	・いなり寿司 ・温ひやむぎ ・いも団子 ・デザート(キウイ)	・牛丼 味噌汁 ・水菜のサラダ ・デザート(柿)	・ほうれん草と炒り卵のチャーハン ・ニラのコンソメスープ ・ポテトグラタン ・にしん漬け	・おにぎり 味噌汁 ・お好み焼き
夕	・ピラフ 餃子スープ ・ロールキャベツ ・ほうれん草のおひたし ・デザート(みかん)	・ご飯 味噌汁 ・肉巻き ・長いも梅和えしその葉入り	・ご飯 味噌汁 ・ヒレカツ(キャベツ添え) ・ポテトサラダ ・ピーマンと大根の甘酢あえ	・ご飯 味噌汁 ・タラの煮付け ・餃子 ・春雨サラダ	・ご飯 ポトフ ・小松菜、もやし、じゃこのからし和え ・バリバリポテト	・ご飯 味噌汁 ・アジの開き ・ナスの味噌炒め ・キュウリとじゃこの酢の物 ・大根おろし	・ご飯 味噌汁 ・メンチカツ(レモン添え) ・ウイナー、アスパラ炒め ・天かまと里芋の煮物 ・キャベツのサラダ
	27	28	29	30			
朝	・ご飯 味噌汁 ・鮭焼魚 ・煮豆 ・にしん漬け ・海苔	・ご飯 味噌汁 ・さんまの蒲焼き ・玉葱ときのこの玉子とし ・納豆 ・らっきょう	・ご飯 味噌汁 ・鮭焼魚 ・天かまと厚揚げの煮物 ・はんぺんのチーズはさみ焼	・ご飯 味噌汁 ・肉とジャガイモの油炒め ・カボチャの煮物 ・にしん漬け			
昼	・ご飯 味噌汁 ・いもの煮ころがし ・たこ焼き ・レタス、ブロッコリーのサラダ	・ご飯 つみれ汁 ・豚肉のトマトソース煮 ・アスパラのマヨネーズ和え ・フルーツヨーグルト	・カレーうどん ・ゴマ団子 ・デザート(りんご、柿)	・枝豆、ジャコ入りご飯 ・うどん汁 ・ジャーマンポテトハムチーズ入り ・白菜のおひたし ・デザート(柿)			
夕	・シーフードカレー ・きのこ春雨スープ ・長いも酢の物	・ご飯 けんちん汁 ・カレイの煮付け ・ほうれん草と長芋のポン酢和え	・ご飯 味噌汁 ・肉じゃが ・もやしとハムのナムル ・大根の漬物	・ご飯 三平汁 ・タラフライ(キャベツ添え) ・冷や奴			