

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
朝				・ご飯 味噌汁 焼魚(さば) きゃべつとしらすの温サラダ 卵シーフードあん	・ご飯 味噌汁 焼魚(鮭) 筑前煮 きゅうり浅漬 フルーツヨーグルト	・ご飯 中華スープ なすとウィンナーのケチャップ煮 もやしとツナのサラダ ひじき煮物	・ご飯 味噌汁 野菜炒め ネギ炒りスクランブルエッグ たらこ佃煮 梅とろろ
昼				・のりまき 鶏けんちん汁 かぼちゃ煮付け 春菊とほうれん草おひたし	・カレーライス きゅうりと数の子 和え マンゴプリン	・ご飯 味噌汁 焼魚(ほっけ) 肉団子酢豚風 鶏ささみサラダ ポテトグラタン	・いなり寿司 かしわそば 杏仁豆腐
夕				・ご飯 味噌汁 なた味噌炒め まぐろ山かけ おから みかん	・ご飯 味噌汁 甘エビ刺身 肉豆腐 きんぴらごぼう 白菜おひたし	・ご飯 お吸い物 オムレツ トマト レタス添え さつま芋あんかけ 水菜とちくわごまサラダ	・ご飯 味噌汁 焼魚(粕赤魚) なめこおろし もやしと春菊ごま和え 柿ヨーグルト
	5	6	7	8	9	10	11
朝	・ご飯 味噌汁 なたすとハムの炒め物 ほうれん草おひたし 梅めかぶ納豆 りんご	・ご飯 味噌汁 焼魚(さば) 大根味噌煮 味噌スクランブルエッグ 野菜サラダ フルーツヨーグルト	・ご飯 お吸い物 焼魚(ほっけみりん) 白菜とあさりの和風あん 根菜と油揚げ味噌煮	・ご飯 味噌汁 焼魚(ほっけ) ほうれん草おひたし 数の子 昆布 さつま芋ヨーグルト	・ご飯 味噌汁 鮭ムニエル おでん とろろいも プチトマト	・ご飯 味噌汁 焼魚(宗八) 卵焼き はんぺんチーズ 大根、こんにゃく煮物	・ご飯 味噌汁 焼魚(ししゃも) 筑前煮 ほっきサラダ パナナヨーグルト
昼	・スバゲティシーフードナポリタン 豆腐とトマトの和風サラダ かぼちゃポタージュ ゼリーとパイ	・ご飯 お吸い物 水菜とちくわのサラダ 豆腐入りハンバーグ 野菜とさば缶煮物 杏仁豆腐	・ご飯 味噌汁 ジンギスカン 小松菜ごま和え キャベツ酢の物 水菜サラダ	・鉄火巻き つみれ汁 鶏と里芋煮物 白菜おひたし りんご、パイ	・うなぎちらし お吸い物 若鶏唐揚げ きゅうり浅漬 フルーツポンチ	・ご飯 味噌汁 焼魚(鮭) 肉じゃが もやしとキャベツサラダ パナナヨーグルト	・ご飯 お吸い物 カキフライ 白菜酢の物 なたす、ピーマンしぎ焼 パインヨーグルト
夕	・ご飯 味噌汁 かにシューマイ ピーマンともやしの中華和え 高野豆腐含め煮 白菜浅漬	・ご飯 味噌汁 じゃが芋とシーフードのケチャップ煮 水餃子 ところてん みかん	・ご飯 味噌汁 刺身(サーモン) 餃子 さつま芋炒め ラーメンサラダ	・ご飯 味噌汁 煮魚(さんま) 肉豆腐 ポテトサラダ	・ご飯 味噌汁 焼魚(たら) 麻婆豆腐 なます ほうれん草おひたし	・ご飯 味噌汁 鶏ささみ煮、レタス添え 大学芋 たら子と和え みかん	・ご飯 味噌汁 ラムしゃぶ イカ大根 春菊ごま和え
	12	13	14	15	16	17	18
朝	・ご飯 味噌汁 焼魚(さば) 昆布と天かま煮物 たらじゃがベーコン炒め	・ご飯 味噌汁 炒り卵あさり和風あん 水餃子、キャベツ添え 長芋梅肉和え	・ご飯 味噌汁 焼魚(鮭) 肉団と白菜の中華あん きゅうりと海鮮和え物	・ご飯 味噌汁 イカわさび スクランブルエッグ チンゲン菜炒め 梅かつお	・ご飯 味噌汁 卵焼き(赤魚) 里芋煮付け ほうれん草ごま和え きゅうりと山芋甘酢	・ご飯 味噌汁 焼魚(鮭) なたす焼 きゅうり昆布浅漬 フルーツヨーグルト	・ご飯 吸い物 焼魚(みりんほっけ) キャベツと揚げ卵とし 長芋ときゅうり、めかぶ酢の物 里芋煮付け
昼	・ご飯 味噌汁 焼餃子 なたすとピーマン味噌炒め 大根とすり身団子含煮 りんご、桃ヨーグルト	・ご飯 味噌汁 酢豚 子と和え イカときゅうり酢の物 柿、みかん、パナナヨーグルト	・ご飯 味噌汁 鶏肉ソテー きんぴらごぼう 大根と油揚げ煮物 水菜サラダ	・カレーライス キャベツとわかめ、しらすサラダ なます フルーツヨーグルト	・鉄火丼 えびすり身団子汁 揚げ出し豆腐きのこあん もずくきゅうり酢	・ご飯 味噌汁 すき焼き なます ポテトサラダ	・ご飯 味噌汁 天ぷら(ピーマン、なたす、さつま芋) つきこんと天かま煮物 白菜おひたし
夕	・ご飯 味噌汁 煮魚(目抜き) コロッケ、キャベツ 大根と人参煮物	・ご飯 味噌汁 焼魚(ほっけ) 高野豆腐含め煮 焼なす もずくきゅうり酢の物	・ご飯 醤油ラーメン たらカレー風味フライ もやし梅ドレッシング	・ご飯 味噌汁 焼魚(さば) 高野豆腐すり身詰め含め煮 野菜煮物	・ご飯 味噌汁 焼魚(赤魚) 里芋煮付け ほうれん草ごま和え きゅうりと山芋甘酢	・赤飯 中華スープ 肉団子中華あん かぼちゃ煮付け 水菜サラダ	・ご飯 味噌汁 煮魚(いわし) たら玉焼 きゅうり浅漬
	19	20	21	22	23	24	25
朝	・ご飯 味噌汁 鮭ムニエル はんぺん味噌煮 アスパラソテー りんご	・ご飯 味噌汁 焼魚(鮭) きゅうり浅漬 昆布煮付け りんご	・ご飯 お吸い物 かに玉の和風あん ふろふき大根 煮豆	・ご飯 味噌汁 ミートボール ピーマンチンゲン菜の卵とし たらこ 大根おろし 味のり	・ご飯 味噌汁 なたすあんかけ 卵焼き 煮豆 パナナヨーグルト	・ご飯 味噌汁 焼魚(たらかす漬) 竹の子味噌煮 たら子と和え フルーチェ	・ご飯 中華スープ 白菜漬煮 鶏肉と玉ねぎの卵とし 大根かにサラダ
昼	・枝豆ご飯 味噌汁 チヂミ 卵豆腐 カニかま添え きゅうりかぶ漬物 柿パインヨーグルト	・ご飯 味噌汁 照焼チキン、レタス添え 根菜煮物 ほうれん草おひたし みかん	・ご飯 味噌汁 鶏団子中華炒め 鯛刺カルパッチョ 山芋煮物	・じゃこと野菜菜ご飯 吸い物 鶏肉ガーリック炒め 水菜とトマトのサラダ 煮豆	・シーフードカレー お吸い物 ほうれん草おひたし アスパラとかにのサラダ	・ご飯 お吸い物 高野豆腐肉詰め 白菜と大根サラダ漬 なたす味噌炒め	・混ぜご飯 お吸い物 いんげんごま和え いくらなます フルーツヨーグルト
夕	・ご飯 味噌汁 焼魚(たら) 麻婆豆腐 切り昆布と天かま煮物 煮豆	・ご飯 味噌汁 刺身(サーモン、まぐろ) 大根添え かぼちゃ塩煮 野菜サラダ 豆腐煮付け	・ご飯 シチュー 骨なしかれいソテー アスパラサラダ 栗甘露煮	・ご飯 味噌汁 焼魚(みりんほっけ) おろし添え きゅうりサラダ 豚肉とこんにゃく味噌煮 昆布佃煮	・ご飯 中華スープ 豆腐とまいたけのふんわり天 山菜煮物 ポテトサラダ かぶ漬物	・ご飯 味噌汁 焼魚(さば) 筑前煮 かにシューマイ 水菜サラダ	・ご飯 味噌汁 たらムニエル きのこ豚肉柳川風 切干大根
	26	27	28	29	30		
朝	・ご飯 味噌汁 焼魚(粕鮭) 野菜炒め 切干大根サラダ さつまいもヨーグルト 佃煮	・ご飯 味噌汁 山芋バターソテー ポロニアソーセージ じゃが芋昆布煮 たらこ	・ご飯 味噌汁 なたすしぎ焼 なめたけおろし 卵豆腐 まいたけ、ハム、アスパラバター焼	・ご飯 味噌汁 ウィンナー卵焼き もやしとほうれん草と天かま炒め物 大学芋 フルーツヨーグルト	・ご飯 味噌汁 焼魚(ほっけ) じゃが芋チーズ焼 しそ昆布 水菜サラダ		
昼	・ご飯 かぼちゃとコーンポタージュ 和風ハンバーグ、人参、プロッコリー添え いか酢味噌和え	・ご飯 味噌汁 エビフライ 若鶏唐揚げ レタスサラダ ひじき酢の物 フルーツサラダ	・ハヤシライス お吸い物 野菜サラダ ほうれん草ごま和え 柿、パナナ、りんごヨーグルト	・ご飯 味噌汁 ジンギスカン 春菊おひたし 長芋酢の物	・まぐろ丼 お吸い物 肉団子中華風 きゅうりと卵サラダ フルーツヨーグルト		
夕	・赤飯 味噌汁 ナすとピーマンの豚肉炒め 春雨サラダ 柿	・ご飯 味噌汁 焼魚(宗八) ふろふき大根 肉豆腐すき焼き風	・ご飯 味噌汁 焼魚(さば) 野菜炒め 白菜おひたし 昆布煮	・ご飯 味噌汁 焼魚(粕赤魚) シューマイ おでん 野菜サラダ	・ご飯 味噌汁 酢豚 いんげんとコーンのソテー かぼちゃ煮付け		