

グループホームアウル登別館 12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
朝						・ご飯・味噌汁・煮魚(さんま)・大根サラダ・白菜おひたし	・ご飯・味噌汁・焼魚(鮭)・イカ煮付け・春雨サラダ・昆布佃煮
昼						・オムライス・コンソメスープ・ささぎごま和え・かにサラダ	・うな寿司・お吸い物・野菜炒め・白菜甘酢和え
夕						・ご飯・味噌汁・メルルーサ(白身魚)チーズ焼・なすピーマン味噌炒め・じゃこ佃煮・梨	・ご飯・ほっけすり身汁・さば味噌煮・卵の花・グリーンサラダ
	3	4	5	6	7	8	9
朝	・ご飯・味噌汁・ぶり大根・野菜サラダ・スクランブルエッグ・柿バナナヨーグルト	・ご飯・味噌汁・煮魚(さんま)・ふきと天かま煮物・カニとわかめ酢の物・しそかつお	・ご飯・味噌汁・焼魚(鮭)・数の子松前漬・にら玉・バナナヨーグルト	・ご飯・お吸い物・鶏肉と玉ねぎ卵とじ・もやし・ハムサラダ・長芋梅和え	・ご飯・味噌汁・焼魚(ししゃも)・ピーマンとハム塩昆布炒め・なすしぎ和え	・ご飯・味噌汁・山菜煮物・玉ねぎときのこピザ風・きゅうりの梅かつお和え	・ご飯・味噌汁・焼魚(鮭)・冷やっこなめたけ和え・きゅうりとハムサラダ・ネギ卵とじ
昼	・ご飯・味噌汁・ほっけムニエル・高野豆腐含め煮・水菜サラダ	・いくら丼・お吸い物・揚げ餃子・山菜煮物・水菜サラダ	・ご飯・カニすり身汁・豚肉しょうが焼き・キャベツとカニかま酢の物・切干大根とひじき煮・もやしと春菊ごま和え	・ご飯・味噌汁・肉じゃが・サーモン山掛け・つぼ漬	・五目ご飯・お吸い物・柿サラダ・りんごヨーグルト	・ご飯・すり身汁・焼魚(ほっけ)・なすピーマンみぞれ和え・人参小松菜酢の物・サラダ	・から揚げ・ポテト・おにぎり・マカロニサラダ・漬物・ケーキ・柿・みかん
夕	・ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・ほうれん草ごま和え・野菜サラダ	・ご飯・味噌汁・焼魚(ほっけ)・揚げだし豆腐・なす人参味噌煮	・ご飯・中華スープ・焼魚(さば)・ホイコーロー・おろしなめこ	・ご飯・味噌汁・焼魚(目抜かす漬)・きんぴらごぼう・野菜サラダ	・ご飯・三平汁・焼魚(宗八)・煮しめ・大根と柿酢漬	・ご飯・味噌汁・すき焼き・ふき煮物・切干しと焼売酢の物	・ご飯・うどん・漬物
	10	11	12	13	14	15	16
朝	・ご飯・豚汁・焼魚(にしん)・さつまいも煮物・昆布巻	・ご飯・味噌汁・煮しめ・肉団子と玉ねぎの炒め物・おろしじゃこ・昆布巻	・ご飯・お吸い物・鶏とキャベツの塩炒め・なすとしめじのケチャブ炒め・ハムきゅうりサラダ	・ご飯・味噌汁・目玉焼き・高野豆腐含め煮・なます・佃煮	・ご飯・味噌汁・ペンネアラビアータ・昆布巻・大根コンソメ煮	・二色ご飯・味噌汁・ウインナー玉ねぎケチャブ煮・ほうれん草おひたし・ゆずなめこおろし	・ご飯・中華スープ・エビ和風あんかけ・山菜煮物・もやしとハムのサラダ
昼	・カレーライス・りんごとかぼちゃのマヨネーズ和え・水菜とわかめのサラダ	・鉄火丼・お吸い物・高野豆腐の鶏ひき肉詰め煮	・ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ・きのこソテー・マカロニサラダ・大根と天かま煮物・フルーツカクテル	・おにぎり・天ぷらうどん・キャベツ酢	・炒飯・味噌汁・肉じゃが・きゅうり酢の物・パインアップルヨーグルト	・ご飯・味噌汁・おでん・コロケ・水菜ときゅうりサラダ	・ご飯・味噌汁・焼魚(赤魚西京漬)・肉じゃが・なす人参酢の物・水菜とトマトのサラダ
夕	・ご飯・シチュー・たらムニエル・あんかけ野菜炒め・まいたけ天ぷら	・ご飯・味噌汁・焼魚(ほっけ)・根菜煮物・さつまいも炒め・バナナパンヨーグルト	・ご飯・味噌汁・焼魚(さば)・湯豆腐・長芋・きゅうりの梅肉和え・サラダ	・ご飯・味噌汁・肉豆腐炒め・ほうれん草ごま和え・アスパラサラダ	・ご飯・味噌汁・焼魚(ほっけ)・八宝菜・トマトサラダ	・ご飯・うどん汁・刺身(まぐろ、ほたて、ひらめ、サーモン、はまち)・ふき煮物・長芋ガーリックバター炒め	・三色丼・味噌汁・竹の子味噌煮・春菊辛し和え・バナナヨーグルトター炒め
	17	18	19	20	21	22	23
朝	・ご飯・味噌汁・ミートボールとほうれん草炒め物・昆布佃煮・チキンと玉ねぎサラダ	・ご飯・味噌汁・煮魚(黒かれい)・チーズはんぺん・茹アスパラ・大学いも	・ご飯・味噌汁・肉団子・切干煮物・ゆずなめこ	・ご飯・味噌汁・じゃがいもチーズ焼・煮物・長芋サラダ・パインアップルヨーグルト	・ご飯・エビ団子汁・鶏野菜炒め・大根と人参のあんかけ煮・煮豆	・ご飯・すいとん汁・目玉焼き(野菜添え)・長芋と天かま煮物・しそかつお	・ご飯・味噌汁・焼魚(目抜粕)・なすしぎ・温やっこ
昼	・ご飯・味噌汁・焼魚(ほっけ)・小松菜人参ごま和え・白菜の甘酢和え・柿ヨーグルト	・ご飯・味噌汁・麻婆豆腐・大根人参天かま煮物・白菜とチキンサラダ・フルーツヨーグルト	・ご飯・ほっけすり身汁・豚すき焼き煮・大根サラダ・フルーツヨーグルト	・ご飯・煮込みうどん・春菊人参ごま和え・白菜餃子	・ご飯・シチュー・豚肉ソテー・かにサラダ・もみかんゼリー寄せ	・ご飯・鶏ごぼう汁・焼魚(サーモン)・五目おから・水菜とトマトサラダ	・ご飯・お吸い物・鶏とキャベツの味噌煮・もやし梅和え・コロケ・水菜サラダ
夕	・ご飯・味噌汁・さば味噌煮・野菜炒め・大根サラダ・人参きんぴら	・ご飯・味噌汁・焼魚(みりんほっけ)・きんぴらごぼう・なます・里芋煮付け	・ご飯・味噌汁・天ぷら(エビ、野菜)・なす柳川風・なます	・ご飯・豚汁・焼魚(鮭)・卵の花・ハムサラダ	・ご飯・味噌汁・煮魚(母つかれい)・切干大根酢の物・油揚げとしめじの煮物・フルーツヨーグルト	・ご飯・味噌汁・たら唐揚げ野菜あんかけ・きのこの湯葉の煮物・炒り鶏	・ご飯・味噌汁・煮魚(黒かれい)・おでん・ハムチーズサラダ・みかん
	24	25	26	27	28	29	30
朝	・ご飯・お吸い物・卵の和風海鮮あんかけ・大根しめじ煮物・なます・煮豆	・ご飯・味噌汁・焼魚(鮭)・なます・自家製塩辛・大根おろし・ポックーンサラダ	・ご飯・味噌汁・野菜炒め・大根カカニあんかけ煮・きゅうり浅漬	・ご飯・味噌汁・にら玉・ほうれん草とキャベツ炒め物・子和え・じゃこおろし・白菜浅漬	・ご飯・味噌汁・焼魚(鮭)・切干大根・佃煮・煮豆・ヨーグルト	・ご飯・スープ・焼魚(鮭)・水菜サラダ・煮物・バナナヨーグルト	・ご飯・お吸い物・鶏肉入りにら玉・ふるふき大根・豆腐サラダ
昼	・ご飯・味噌汁・刺身(まぐろ、イカ)・マカロニナポリタン・高野豆腐あんかけ煮	・ご飯・味噌汁・フライ(チキン、たら)・湯豆腐・みかんヨーグルト	・おにぎり・中華スープ・海鮮やきそば・トマトサラダ	・ご飯・お吸い物・豚肉ソテー(干キャベツ)・ひじき煮物・ゼリー	・ご飯・三平汁・ジンギスカン・野菜炒め・フルーツサラダ	・シーフードカレー・お吸い物・じゅんさい酢の物・ほうれん草ごま和え・煮物	・ご飯・豚汁・焼魚(ほっけ)・いんげんと油揚げ炒め物・みかん、バナナ
夕	・ご飯・中華スープ・豚肉しょうが焼き・ポテトサラダ・フルーツヨーグルト	・ご飯・海鮮うどん・煮魚(はたはた)・レタスカニかまサラダ	・ご飯・味噌汁・焼魚(ほっけ)・ふき、ツブ、こんにゃく煮物・じゅんさい酢の物	・赤飯・お吸い物・肉じゃが・春雨サラダ	・鉄火丼・煮込みうどん・山菜煮物	・ご飯・味噌汁・すき焼き・イカ酢味噌和え・厚焼き卵	・うなぎ飯・味噌汁・厚揚げと小松菜煮物・唐揚げ豚風・きゅうり酢の物
	31						
朝	・ご飯・味噌汁・煮しめ・アスパラソテー・春菊とカニかまサラダ						
昼	・ご飯・味噌汁・ジンギスカン・きんぴらごぼう・水菜サラダ						
夕	・生寿司・うま煮・年越しそば						