

グループホームアウル登別館 11月 献立表 山ユニット

	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	6	7
朝	・ご飯 味噌汁 ・水菜ポーチドエッグ ・さつまいもとさつまいもの煮物 ・きんぴらごぼう	・ご飯 味噌汁 ・ふかしいも ・塩辛	・ご飯 味噌汁 ・麻婆豆腐 ・にらと人参の卵とじ ・ほうれん草ボン酢和え ・牛乳	・ご飯 味噌汁 ・大根葉油炒め ・筋子 ・春雨サラダ ・牛乳	・ご飯 味噌汁 ・焼き鮭 ・卵焼き ・ほうれん草おひたし ・ヨーグルト	・ご飯 味噌汁 ・コロッケ ・かぼちゃ煮付け ・水菜サラダ	・ご飯 味噌汁 ・野菜スープ ・ハンバーグ ・ブロッコリーのオイスターソース和え ・バナナヨーグルト
昼	・肉うどん(野菜入り) ・大学いも	・スパゲティー ・ほうれん草と卵のスープ ・もやしボン酢和え	・ご飯 味噌汁 ・豚肉野菜炒め ・エビとイカのレタス包み	・ご飯 味噌汁 ・焼き魚 ・煮しめ ・柿	・ご飯 中華スープ ・肉じゃが ・ピーマンのボン酢和え ・漬物	・ご飯 野菜スープ ・ハンバーグ ・ブロッコリーのオイスターソース和え ・バナナヨーグルト	・ご飯 野菜スープ ・ハンバーグ ・ブロッコリーのオイスターソース和え ・バナナヨーグルト
夕	・ご飯 味噌汁 ・まぐろの漬け ・白菜と豚肉の中華あんかけ ・かぼちゃサラダ	・ご飯 たらすり身汁 ・ふきと天かまの油炒め ・ウィンナーとピーマンの油炒め	・豚丼 ・鮭三平汁 ・長いも酢の物	・ご飯 中華スープ ・鶏肉の照り焼き(干キャベツ添え) ・かぼちゃ煮付け	・親子丼 味噌汁 ・白菜とシーフードのあんかけ ・オニオンライス	・ご飯 豚汁 ・きゅうりのマヨごま和え ・大根葉油炒め	・ご飯 豚汁 ・きゅうりのマヨごま和え ・大根葉油炒め
7	8	9	10	11	12	13	
朝	・ご飯 味噌汁 ・天かま、ピーマン、人参の炒め物 ・目玉焼き ・ちくわとさつまいもサラダ ・黄桃ヨーグルト合え	・ご飯 味噌汁 ・焼き魚 ・にら卵 ・梅干	・中華丼 味噌汁 ・筑前煮 ・アスパラ卵とじ ・みかんヨーグルト	・ご飯 味噌汁 ・焼き魚 ・にら卵 ・梅干	・フレンチトースト ・白菜スープ ・ハムエッグ ・コールドロー ・りんごヨーグルト 牛乳	・ご飯 納豆汁 ・ぬかさんま焼き ・とろろいも ・スクランブルエッグ ・牛乳	・ご飯 味噌汁 ・もやし卵とじ ・アスパラおひたし ・納豆 ・牛乳
昼	・ご飯 卵わかめスープ ・ビーフシチュー ・キャベツの温サラダ	・生ちらし寿司 ・お吸い物 ・ザンギ ・茶碗蒸し	・チャーハン ・白菜のクリームシチュー ・もやしとえのきのナムル	・焼きそば ・ほうれん草と卵のスープ ・5種サラダ(トマト、チーズ、ちくわ、ハム、ブロッコリー)	・ご飯 鶏ごぼう汁 ・豚肉竜田揚げ ・かぶ漬物	・ご飯 味噌汁 ・豚肉しょうが焼き ・ほうれん草おひたし	・梅ご飯 ・煮込み天うどん
夕	・ご飯 味噌汁 ・すきやき(豚肉) ・ほうれん草おひたし	・ご飯 味噌汁 ・かぼちゃ挽肉あんかけ ・なすとアスパラサラダ ・梅干	・ご飯 つみれ汁 ・たら、白菜、えのきの中華あんかけ ・ピーマンと卵焼きのサラダ	・ご飯 味噌汁 ・コロッケ ・キャベツの煮物 ・コールドロー ・柿	・ご飯 たち味噌汁 ・たらの甘酢あんかけ ・水ぎょうざ ・ほうれん草おひたし	・カレーライス ・チーズ入りはんぺんフライ(水菜添え) ・カニかま春雨サラダ	・ご飯 味噌汁 ・ぎょうざ ・チンジャオロースー ・里芋煮物
14	15	16	17	18	19	20	
朝	・ご飯 味噌汁 ・肉じゃが ・ふきとわらび煮物 ・ほうれん草ごま和え	・ご飯 味噌汁 ・スクランブルエッグ ・ウィンナー・かぼちゃ煮物 ・ほうれん草ごま和え ・オレンジヨーグルト	・ご飯 味噌汁 ・さば缶詰 ・なすしょうが焼き ・アスパラ、しめじ、ベーコン炒め	・ご飯 三平汁 ・にら卵とじ ・ほうれん草のなめたけ和え ・ちくわ、りんご、きゅうりのサラダ ・ヨーグルト オレンジ	・ご飯 味噌汁 ・かき揚げ ・スパニッシュオムレツ ・フルーツ盛り合わせ	・ご飯 味噌汁 ・目玉焼き ・野菜の味噌炒め ・ほうれん草おひたし ・ヨーグルトパン	・ご飯 味噌汁 ・卵入りとろろ ・もやし油炒め ・さつまいも甘露煮
昼	・炊き込みご飯 ・味噌汁 ・豆腐とエビの中華煮 ・漬物 ・柿	・ご飯 つみれ汁 ・イカとしめじの煮物 ・水菜サラダ	・バターライス 三平汁 ・ハンバーグ ・ポテトサラダ ・ブロッコリーオイスター添え	・ご飯 味噌汁 ・ラタトゥーユ ・豚肉とチンゲン菜の中華あんかけ ・柿	・ご飯 ちらしスープ ・ビーフシチュー ・水菜と油揚げのサラダ ・柿	・ご飯 つみれ汁 ・コロッケ(干キャベツ添え) ・数の子入りめかぶ	・ご飯 しめじスープ ・ハンバーグ ・水菜サラダ ・なめたけほうれん草
夕	・ご飯 味噌汁 ・ほっけ煮付け ・焼きなす ・きゅうり酢の物 ・ブロッコリーオイスター添え	・ご飯 三平汁 ・まぐろの漬け ・鶏肉ソテー ・もやしとピーマンの炒め物	・豚丼 味噌汁 ・ほうれん草おひたし ・ピーマンとレタスのボン酢和え ・杏仁豆腐	・カレーライス ・オニオン卵スープ ・春雨サラダ	・ご飯 味噌汁 ・ホイコーロー ・まぐろの山かけ ・焼ききのこ	・鶏雑炊 味噌汁 ・ほっけ煮付け ・アスパラバター炒め	・ご飯 つみれ汁 ・さんま煮付け ・豚肉にんにく炒め ・しらたきの冷しラーメ風
21	22	23	24	25	26	27	
朝	・ご飯 味噌汁 ・キャベツと鶏の炒め物 ・もやし卵とじ ・さつまいも甘露煮 ・牛乳	・鮭フレークご飯 ・味噌汁 ・玉ねぎ人参入り卵焼き ・たらこ ・バナナヨーグルト	・ご飯 味噌汁 ・なすときのことベーコンのケチャップ炒め ・さつまいも煮物 ・バナナヨーグルト	・ご飯 味噌汁 ・目玉焼き ・ぎょうざ たらこ ・水菜サラダ ・牛乳	・ご飯 つみれ汁 ・カレースープ ・スクランブルエッグ ・なめたけ	・ご飯 味噌汁 ・みりん干しさんま ・とろろ ・白菜サラダ	・ご飯 きのこ汁 ・牛肉コロッケ ・里芋にっころがし ・さつまいもサラダ 牛乳
昼	・カレーうどん ・長いものなめたけ和え ・柿	・五目焼きそば ・オニオンスープ ・中華まんじゅう	・野菜チャーハン ・スープ ・鶏肉ソテー ・ブロッコリーオイスターソースかけ ・もやしナムル	・ご飯 味噌汁 ・サーモンムニエル ・揚げ出し豆腐 ・ふき煮物 ・ポテトサラダ	・ご飯 味噌汁 ・肉じゃが ・白菜漬物 ・煮豆 缶詰みかん	・鶏照り焼き丼 味噌汁 ・なめたけ入り長いも ・スパゲティーサラダ	・うどん ・梅しそおにぎり ・八宝菜
夕	・ご飯 三平汁 ・牛カルビー焼き(ゆでもやし添え) ・かぼちゃ煮付け ・マカロニサラダ	・ご飯 味噌汁 ・赤魚味噌焼き ・イカと長いものにんにく炒め ・白菜おひたし	・まぐろ漬け丼 味噌汁 ・きんぴらごぼう ・キャベツ温サラダ	・ご飯 味噌汁 ・チンジャオロースー ・小松菜おひたし ・わかめサラダ	・ご飯 シチュー ・イカと大根の煮付け ・かぶ漬物 ・柿	・そば ・さつまいも	・ドライカレー ・スープ ・サラダ
28	29	30					
朝	・ご飯 味噌汁 ・ほうれん草とソーセージのピザ風煮込み ・さつまいも煮物	・ご飯 味噌汁 ・じゃがいもとさつまいもの煮物 ・目玉焼き ・ほうれん草おひたし ・松前漬	・ご飯 味噌汁 ・ポテトオムレツ ・もやしとしめじの油炒め ・じゃこ ・オレンジヨーグルト				
昼	・ラーメン ・おにぎり ・フルーツヨーグルト	・ご飯 ちらしスープ ・煮物(大根、人参、こんぶ、しいたけ) ・ラーメンサラダ ・白菜漬物	・ご飯 スープ ・鶏肉トマト煮(ブロッコリー添え) ・かぼちゃサラダ ・もも缶				
夕	・ご飯 味噌汁 ・焼き魚 ・まぐろ漬け ・きんぴら	・ご飯 味噌汁 ・まぐろステーキ ・にら卵とじ ・白菜、きくらげ、まいたけの中華あんかけ	・カレーライス(グリーンピースご飯) ・まいたけ汁 ・くずきりサラダ				