

グループホームアウル登別館 12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
朝						・ご飯・味噌汁・焼魚(さば)・長芋ツナ和え・豆腐と大根菜の炒め物	・ご飯・味噌汁・焼魚(鮭)・切干大根・ヨーグルト・漬物
昼						・おにぎり・クラムチャウダー・じゃがいも塩煮・漬物	・いなり寿司・かしわそば・レタスサラダ
夕						・ご飯・味噌汁・麻婆なす・ほうれん草おひたし・山芋しそ和え	・ご飯・味噌汁・鶏だんご・大根煮物・かぼちゃ煮付け・さば味噌煮
	3	4	5	6	7	8	9
朝	・ご飯・味噌汁・煮魚(ほっけ)・とろろいも・春菊おひたし・豆乳	・ご飯・味噌汁・焼魚(鮭てりやき)・しいたけゆずおろしあえ・煮豆	・ご飯・味噌汁・煮魚(さんましょうが)・もやしナムル・もずく酢の物・豆乳	・ご飯・味噌汁・たらソテー・マカロニサラダ・目玉焼き(きゃべつ、たまご)	・ご飯・味噌汁・野菜ワニタン・ひじき煮物・きのこソーセージ炒め物・豆乳	・ご飯・味噌汁・焼魚(サーモン)・えのきウニ和え・オニオンライス・豆乳	・ご飯・味噌汁・卵焼き・キャベツソテー・かにサラダ・豆乳
昼	・スパゲティボンゴレ・スープ・ももヨーグルト	・ご飯・味噌汁・すき焼き・きゅうりとわかめ酢の物	・ハヤシライス・スープ・かぼちゃサラダ	・ご飯・ポトフ・チンゲン菜とエビの香味炒め・みかん	・いなり寿司・天ぷらうどん・白菜おひたし・柿ヨーグルト	・ご飯・味噌汁・鶏肉ケチャップ煮・スパゲティサラダ・長芋ソテー・りんごヨーグルト	・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・肉じゃが・竹の子炒め物・小松菜のじゃこ和え	・ご飯・三平汁・まぐろ刺身・ほうれん草と豚肉のくず煮	・うな井・味噌汁・れんこんきんぴら・じゅんさい酢の物	・ご飯・味噌汁・なすしぎ焼・ひき肉入卵焼き・小松菜サラダ	・ご飯・豚汁・春菊白和え・なす煮びたし・カニ酢の物	・ご飯・味噌汁・和風ハンバーグ・大根サラダ・白菜おひたし	・ご飯・うどん・揚げだし豆腐・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・焼魚(鮭)・だし巻き卵・水菜チーズサラダ・豆乳	・ご飯・味噌汁・高野豆腐含め煮・きのこソテー・きゅうりとカニ酢の物・豆乳	・ご飯・味噌汁・高野豆腐含め煮・きゅうりとカニ酢の物・きのこ炒め・豆乳	・ご飯・味噌汁・ペンネアラビアータ・昆布巻・大根コンソメ煮	・ご飯・味噌汁・じゃがいも煮物・きのこソーセージソテー・きゃべつ浅漬・豆乳	・ご飯・味噌汁・焼魚(サーモン)・イカと大根煮物・水菜おひたし・浅漬・豆乳
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	・和風炒飯・五目そば・小松菜おひたし・柿	・ご飯・ほっけすり身汁・鶏肉マヨソテー・トマトサラダ・いちごヨーグルト	・ご飯・味噌汁・なすしぎ焼・マカロニサラダ・ほうれん草ごま和え	・中華丼・味噌汁・白菜おひたし・マカロニサラダ	・鉄火丼・味噌汁・エビチリ・長芋ポン酢・りんご	・ご飯・味噌汁・麻婆豆腐・ふき煮物・ポテトサラダ
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	・そぼろ丼・味噌汁・焼魚(さば)・肉じゃが	・鉄火丼・けんちん汁・ほうれん草と長いもポン酢和え・ひじき煮物	・親子丼・味噌汁・大根とピーマン甘酢和え・とろろ・温やっこ	・ご飯・味噌汁・ポテトコロッケ・人参ときのこの白和え・海鮮酢の物	・ご飯・味噌汁・焼魚(ほっけ)・肉オムレツ・きゅうりのたたき和え	・ご飯・味噌汁・焼魚(宗八)・もやしサラダ・煮しめ
	17	18	19	20	21	22	23
朝	・ご飯・味噌汁・ハムエッグ・大根サラダ・さつま芋煮付け・豆乳	・ご飯・味噌汁・焼魚(鮭)・こんにゃくチリ焼・春菊マヨ和え	・ご飯・味噌汁・肉団子・切干煮物・ゆずなめこ	・ご飯・味噌汁・ソーセージときのこのソテー・アスパラとカニのマヨ和え・白菜おひたし・豆乳	・ご飯・味噌汁・焼魚(鮭)・大根煮物・漬物・煮豆	・ご飯・味噌汁・焼魚(しゃも)・ポトフ・大根サラダ・豆乳	・ご飯・味噌汁・焼魚(鮭)・ナスとピーマン味噌和え・さつま芋と玉ねぎの甘煮
昼	・ご飯・味噌汁・豚肉しょうが焼・ひじき煮物・ほうれん草カニかま酢味噌和え	・混ぜご飯・いもだんご汁・なます・柿ヨーグルト	・スパゲティミートソース・野菜スープ・柿	・ちらし寿司・お吸い物・切干とひじき煮物・長芋ソテー・梨	・ご飯・味噌汁・焼魚(ほっけ)・長芋ときゅうり酢の物・大根と人参卵とじ	・ご飯・うどん汁・ふきと天かま煮物・わかめ酢の物	・ご飯・味噌汁・大根と鶏団子煮物・きんぴらごぼう・ぜんまいごま和え
夕	・ご飯・味噌汁・焼魚(ほっけ)・冷やっこ・揚げだしなす	・ご飯・味噌汁・肉じゃが・スパゲティサラダ	・ご飯・味噌汁・焼魚(ほっけ)・水餃子・春菊サラダ	・ご飯・味噌汁・かぶとたらあんかけ煮物・卵の花・マカロニサラダ	・ご飯・すり身汁・炒り鶏・ほうれん草おひたし・春雨サラダ	・ご飯・味噌汁・たら唐揚野菜あんかけ・きのこ湯葉の煮物・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(ほっけ)・肉じゃが・きのこおろし和え・豆乳	・ご飯・味噌汁・焼魚(赤魚かす)・煮粒・白菜あんかけ・豆乳	・ご飯・味噌汁・焼魚(鮭)・ちぢみ・ほうれん草なめたけ和え	・ご飯・味噌汁・天かまと高野豆腐の煮物・春菊マヨ和え・みつ葉ときのこソテー	・ご飯・味噌汁・肉団子と玉ねぎの炒め物・マカロニサラダ・ほうれん草ごま和え・豆乳	・ご飯・お吸い物・鶏肉入りら玉・ふるふき大根・豆腐サラダ
昼	・ご飯・味噌汁・刺身(まぐろ、イカ)・春雨サラダ・ナスとピーマン揚げだし	・いなり寿司・味噌汁・フライ(キャベツ添え)・ペンネケチャップ煮	・ご飯・クリームシチュー・きのこ天かまきんぴら・水菜ハムサラダ	・ご飯・うどん・切干大根卵とじ・水菜サラダ	・中華丼・味噌汁・スパゲティ・長芋梅肉和え	・シーフードカレー・おでん・フルーツヨーグルト	・ご飯・味噌汁・豚肉唐揚げ・ほうれん草おひたし・漬物
夕	・ご飯・味噌汁・鶏肉唐揚げ・ポテトサラダ・スモークサーモン巻き	・ご飯・味噌汁・煮魚(はたはた)・里芋とイカ煮付け・たらの子和え	・ご飯・味噌汁・煮魚(かれい)・五目白和え・もやしおひたし	・ご飯・豚汁・にら玉・もやしナムル・ふききんぴら	・ご飯・味噌汁・煮魚(さんま)・ピーマンおひたし・たけのこ土佐煮	・ご飯・味噌汁・大根煮物・いんげん煮物・なす煮浸し	・ご飯・味噌汁・焼魚(ほっけ)・じゃがいものそぼろ煮・野菜サラダ
	31						
朝	・ご飯・味噌汁・卵焼き・天かま焼・アスパラサラダ						
昼	・ご飯・味噌汁・焼魚(鮭)・かぶ煮浸し・小松菜おひたし・柿						
夕	・生寿司・なます・年越しそば						