

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
朝					・ご飯・味噌汁 ・天かまの煮物 ・ポテトサラダ ・きのこ白菜の炒め物	・ご飯・味噌汁 ・ジュンサイの酢の物 ・白菜のあんかけ ・切り干し大根	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(ほっけ) ・白菜のなめ茸和え ・玉子焼き
昼					・ご飯 ・シチュー ・肉団子とアスパラの炒め物 ・大根のカツオ和え	・ご飯・味噌汁 ・コールスロー ・マイタケの天ぷら ・もやし卵とじ	・ご飯・味噌汁 ・ほうれん草のお浸し ・ひじきの煮物 ・もやしのナムル
夕					・ご飯・味噌汁 ・刺身盛り合わせ ・水菜サラダ ・ひじきの五目煮	・ご飯・味噌汁 ・肉じゃが ・白菜のお浸し ・とろろいも	・ご飯 ・クラムチュウダー ・鶏のしょうが焼き ・茶碗蒸し ・レタスのサラダ
	4	5	6	7	8	9	10
朝	・ご飯・味噌汁 ・煮豆 ・目玉焼き ・ウィンナーと玉葱の炒め物 ・切り干し大根	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(赤魚の西京漬け) ・山芋の煮物 ・白菜の漬け物 ・りんご	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・ポテトサラダ ・うぐいす豆	・ご飯・味噌汁 ・肉じゃが ・黒豆 ・ちくわとピーマンの炒め物	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(さば) ・玉子焼き ・ほうれん草の胡麻和え	・ご飯・味噌汁 ・親子丼 ・白和え ・ひじきの胡麻風味煮 ・りんご	・ご飯・豚汁 ・焼き魚(ほっけ) ・かきの酢の物 ・レタスのサラダ
昼	・煮込みうどん ・ポテトサラダ ・焼き魚(ほっけ)	・ほたてご飯・味噌汁 ・長いもときのこの味噌汁 ・春雨サラダ	・鉄火丼・味噌汁 ・青菜の煮物 ・長いものかか和え ・フルーツ寒天	・ご飯・味噌汁 ・鯖の味噌煮 ・ソーセージときのこの炒め物 ・茄子のお浸し ・水菜とツナのマヨ和え	・生寿司・天ぷら ・冷やしそば	・親子丼・味噌汁 ・白和え ・ひじきの胡麻風味煮 ・りんご	・ご飯・味噌汁 ・メサバ ・コーンサラダ ・マカロニサラダ
夕	・豚丼・味噌汁 ・トマトのサラダ ・ぶきの煮物	・カレーライス ・ラムシャブサラダ ・キュウリとわかめのサラダ ・りんごスライス	・カレーライス ・ラムシャブサラダ ・きゅうりとわかめの酢の物 ・りんごスライス	・ご飯・豚汁 ・水菜とちくわのサラダ ・きのこじゃがいもの煮物 ・シーフードのクリーム煮	・ご飯・味噌汁 ・煮魚(ほっけ) ・茶碗蒸し ・ぶきの煮物	・ご飯・けんちん汁 ・焼き魚(秋刀魚) ・スモークサーモンのマリネ ・ほろふき大根	・ご飯・味噌汁 ・白菜のクリーム煮 ・きのこの煮物 ・三つ葉のおひたし
	11	12	13	14	15	16	17
朝	・ご飯・味噌汁 ・ベーコンとポイルウィンナー ・厚焼き玉子 ・えのきとわかめの和え物 ・ヨーグルト	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(赤魚) ・山菜の煮物 ・数の子 ・きゅうりと人参のサラダ	・ご飯・味噌汁 ・厚焼き玉子 ・納豆 ・南瓜のサラダ	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・山菜の煮物 ・春雨サラダ	・ご飯・味噌汁 ・たらの揚げ物 ・大根とツナのバター醤油煮 ・小松菜のお浸し	・ご飯・味噌汁 ・麻婆春雨 ・きゅうりのもずく酢 ・高野豆腐の煮物	・パン・牛乳 ・目玉焼き ・レタスとかにかまのサラダ ・麻婆茄子
昼	・カツ丼・味噌汁 ・ぶきの煮物 ・おいらいかの和え物	・ドライカレー ・白菜と玉子のスープ ・バインヨーグルト	・ご飯・味噌汁 ・ぎょうさのあんかけ ・シーチキンサラダ ・茄子ときのこ青じそ炒め	・ご飯・味噌汁 ・秋刀魚の揚げ物 ・大根に煮物 ・レタスの和風サラダ	・暖かいそば ・つくねの甘辛煮 ・大根のサラダ	・ご飯・味噌汁 ・ゼンマイの煮物 ・白菜のあんかけ ・フルーツ寒天	・ご飯・団子汁 ・焼き魚(赤魚) ・いんげんのソテー
夕	・ピラフ・ワカメのお吸い物 ・挽肉入りオムレツ ・青菜の炒め物 ・ポテトサラダ	・ご飯・春雨スープ ・豚肉のしょうが焼き ・きゃべつの千切り ・フルーツ(柿) ・きゅうりの酢の物	・かやくご飯・味噌汁 ・南瓜の味噌汁 ・春菊とハムのマヨ和え ・ロールキャベツ	・ご飯・味噌汁 ・八宝菜 ・コールスロー ・あんみつ	・ご飯・味噌汁 ・きのこのクリームシチュー ・ピーマンの肉詰め ・茄子の胡麻風揚げ煮	・ご飯・味噌汁 ・いのかの酢味噌和え ・ロールキャベツ ・うの花	・豚丼・野菜のスープ ・ほうれん草ともやしのナムル
	18	19	20	21	22	23	24
朝	・ご飯・味噌汁 ・長芋と豚肉の味噌炒め ・焼き魚(鮭) ・柿の酢の物 ・バナナヨーグルト	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(秋刀魚) ・とろろいも ・ささぎのゴマ合え	・ご飯・味噌汁 ・こんにゃくのゴマ風味煮 ・揚げ団子の南蛮漬け ・フルーツ(バナナ)	・ご飯・味噌汁 ・シューマイ ・シーフードのあんかけ ・ヨーグルト	・ご飯・スープ ・目玉焼き ・ケチャップサラダ ・魚バーグ	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(ほっけ) ・大根煮物 ・漬け物	・ご飯・スープ ・焼き魚(白身魚のかす漬け) ・酢の物 ・フルーツヨーグルト
昼	・カレーライス ・キャベツとベーコンのスープ ・レタスのサラダ ・杏仁豆腐	・うどん ・中華春雨 ・みかんのヨーグルト和え	・親子丼 ・澄まし汁 ・れんこんのきんぴら ・きゅうりの漬物	・ご飯・味噌汁 ・おでん ・赤魚の西京焼き ・かぼちゃのサラダ	・ひじきご飯・味噌汁 ・じゃがいもタラコ和え ・秋刀魚の梅煮 ・ほうれん草のお浸し	・ご飯・ポタージュ ・長芋のグラタン ・マリネ風サラダ ・りんご	・ご飯・味噌汁 ・ミートボール ・麻婆豆腐 ・ひじきの煮物
夕	・ご飯・味噌汁 ・煮込みハンバーグ ・温野菜(キャベツ・人参) ・ペンネのトマト煮込み	・ご飯・味噌汁 ・鯖の照り焼き ・フキの煮物 ・じゃがいものオムレツ	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(赤魚) ・スパゲティサラダ ・鶏肉のしのだ巻き ・長芋ときゅうりの酢の物	・ご飯 ・クリームシチュー ・マカロニサラダ ・ゼンマイの煮物	・ご飯・味噌汁 ・白菜豚肉炒め ・トマトとほうれん草のサラダ ・もやしソース炒め	・ご飯・味噌汁 ・うま煮 ・白菜お浸し ・ほうれん草と人参の胡麻和え	・ご飯・味噌汁 ・茄子の揚げおろし煮 ・棒々鶏 ・サーモンマリネ
	25	26	27	28	29	30	
朝	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(塩赤魚) ・蒸かし南瓜 ・ホワイトアスパラサラダ ・ひじき煮物	・ご飯・味噌汁 ・マグロの煮物 ・だし巻き卵 ・しらたきタラコ和え	・ご飯・味噌汁 ・茄子の味噌炒め ・野菜あんかけ ・ウィンナー炒め	・パン・ベーコンスープ ・野菜サラダ ・スベシ風オムレツ ・フルーツヨーグルト	・ご飯・味噌汁 ・肉団子のあんかけ ・白菜お浸し ・ヨーグルト	・ご飯・味噌汁 ・じゃこ入り卵焼き ・焼き魚(鯖) ・豆腐サラダ ・漬け物	
昼	・ご飯・味噌汁 ・ちゃんこ鍋 ・焼魚(ししゃも)	・ご飯・味噌汁 ・しゃぶしゃぶ ・ゼンマイ煮物 ・柿	・スパゲティ ・スープ ・大根サラダ ・ヨーグルト	・五目ちらし ・温うどん ・南瓜サラダ ・りんご	・ご飯・味噌汁 ・ロールキャベツ ・長芋の梅おかか和え ・きのこほうれん草の炒め物	・2色丼・味噌汁 ・筑前煮 ・人参胡麻和え	
夕	・ご飯・味噌汁 ・八宝菜 ・水菜の煮浸し ・いんげんの胡麻和え	・カレーライス ・スープ ・スパサラ ・杏仁豆腐	・ご飯・豚汁 ・サバの味噌煮 ・いか燻製 ・水菜サラダ	・ご飯・味噌汁 ・揚げ出し豆腐 ・きのこ豚肉のオイスターソース炒め ・ほうれん草のなめ茸和え	・ピラフ・味噌汁 ・えのきと人参のボン酢和え ・フキの煮物	・ご飯・味噌汁 ・ハンバーグ ・人参のグラッセ ・えのきとわかめのマヨ和え ・長芋とキュウリの酢の物	