

グループホームアウル登別館 11月 献立表 海ユニット

	土	日	月	火	水	木	金
	1	2	3	4	5	6	7
朝	・ご飯・味噌汁 ・茄子とハツネのケチャップ炒め ・キャベツの煮物 ・ポテトサラダ	・ご飯・つみれ汁 ・焼き魚(ほっけ) ・肉団子と青菜の卵いため ・さつま芋の胡麻炒め	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(秋刀魚) ・ふきの煮物 ・きのこの麻婆春雨	・ご飯・中華スープ ・鶏肉と根野菜の味噌煮 ・豆腐サラダ ・もやしとピーマンの炒め物	・ご飯・味噌汁 ・目玉焼き ・ナゲット ・じゃが芋の煮物 ・なます	・ご飯・お吸い物 ・焼き魚(秋刀魚) ・昆布巻き ・なます	・ご飯・味噌汁 ・納豆 ・ねぎ入り玉子焼き ・白菜のお浸し ・梨・麩の煮物
昼	・鶏そぼろ丼・ポトフ ・南瓜の醤油煮 ・春菊の胡麻和え ・小松菜とわかめの中華あんかけ	・パエリア・春雨スープ ・マカロニサラダ ・酢豚 ・リンゴ	・親子丼・お吸い物 ・ほうれん草のお浸し	・ご飯・餃子スープ ・キャベツと鶏肉の中華炒め ・茄子の和風焼肉あん ・大根サラダ	・けんちんそば ・漬物	・ご飯・コンソメスープ ・煮込みハンバーグ ・里芋の煮ころがし ・ブルーチェ	・五目ご飯・味噌汁 ・焼き魚(ほっけ) ・ポテトサラダ ・フルーツポンチ
夕	・わかめご飯・味噌汁 ・大根の煮物 ・キャベツと鶏肉の炒め物 ・ピーマンのきんぴら	・ご飯・味噌汁 ・南瓜と鶏肉の醤油煮 ・茄子の味噌炒め ・長芋のマヨネーズ和え ・春雨サラダ	・ご飯 ・塩ちゃんこ鍋 ・きゅうりの梅和え	・ご飯・味噌汁 ・野菜の天ぷら ・高野豆腐とささぎの煮物 ・柿	・ご飯・あさりのお吸い物 ・お刺身・漬物 ・白滝のたらこ和え ・豚肉佃煮 ・みかん	・ご飯・味噌汁 ・ホタテフライ ・宇コロッケ ・キャベツ・トマトの付け合わせ ・漬物	・ご飯・味噌汁 ・酢豚 ・春雨サラダ ・ブロッコリーの中華あん
8	9	10	11	12	13	14	
朝	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・きくらげの中華サラダ ・茄子の味噌肉炒め	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(ししゃも) ・ホワイトアスパラとツナのサラダ ・春雨ときのこの中華炒め	・ご飯・味噌汁 ・目玉焼き ・煮豆 ・照り焼きミートボール ・野菜の煮物	・ご飯・中華スープ ・麻婆春雨 ・スクランブルエッグ ・レタスのサラダ	・ご飯・餃子スープ ・茄子の和風焼肉あん ・白菜のお浸し ・大学いも	・ご飯・味噌汁 ・ミートローフ ・納豆 ・スバゲティサラダ ・きゅうりの酢の物	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(サバ) ・豆腐の白和え ・鶏肉の甘酢あんかけ ・たらこ
昼	・ご飯・コンソメスープ ・和風ハンバーグ ・チンジャオロース ・レタスのサラダ	・マグロの漬けちらし寿司 ・お吸い物 ・ほうれん草のお浸し ・から揚げ・ナポリタン ・みかん	・焼きそば ・わかめスープ	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(サバ) ・筑前煮 ・卵のサラダ	・五目ご飯・味噌汁 ・焼き魚(秋刀魚) ・しゅうまいと白菜のあんかけ ・煮豆 ・フルーツヨーグルト	・いなり寿司 ・かき揚げうどん ・人参のきんぴら ・桃ヨーグルト ・煮豆	・広東麺 ・チャーハン ・フルーツヨーグルト
夕	・ご飯・味噌汁 ・麻婆茄子 ・冷奴 ・大根とレタスのサラダ	・野菜ラーメン ・長芋の酢の物	・ご飯・味噌汁 ・サンマの味噌煮 ・野菜サラダ ・ゼリー	・ご飯・味噌汁 ・鮭フライ ・白菜とわかめの煮物	・ご飯・味噌汁 ・南瓜の煮物 ・春菊の胡麻和え ・ミツバときのこバーグ炒め ・ふきと竹の子の煮物	・ご飯・味噌汁 ・レバニラ炒め ・肉豆腐の卵とじ ・白菜の漬物	・ご飯・味噌汁 ・ほうれん草の卵とじ ・鶏肉のシーフードケチャップ煮 ・水菜とツナのサラダ
15	16	17	18	19	20	21	
朝	・ご飯・味噌汁 ・豚肉と卵の煮物 ・納豆 ・漬物 ・フルーツヨーグルト	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(ほっけ) ・松前漬 ・じゃこの佃煮	・ご飯・味噌汁 ・ミートボール ・玉ねぎの卵炒め ・山菜煮物・たらこ	・ご飯・ほうれん草スープ ・ハムともやしの中華炒め ・ニラ卵・豆腐サラダ	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(秋鮭) ・ソーセージ・松前漬 ・きゅうりとらげの和えもの	・ご飯・お吸い物 ・秋刀魚蒲焼き ・スバムとじゃが芋のチーズ焼き ・ピーマンの和えもの	・ご飯・味噌汁 ・目玉焼き ・おから ・大根の煮物
昼	・ご飯・お吸い物 ・餃子 ・うま煮 ・新漬け	・三色丼・味噌汁 ・きんぴらごぼう ・ヨーグルトゼリー	・五目ご飯・スープ ・豚の生姜焼き ・山菜と高野豆腐の煮物 ・フルーツヨーグルト	・焼きそば ・えのきとハムのスープ ・(らげときゅうりの中華炒め ・ほうれん草お浸し	・ご飯・味噌汁 ・メンチカツ ・かぼちゃサラダ ・大根そぼろ煮 ・長芋の酢の物	・鮭ご飯・うどん ・人参の金平 ・長芋の梅肉和え	・炊き込みご飯 ・お吸い物 ・焼き魚(カレイ) ・マカロニサラダ
夕	・ご飯・コンソメスープ ・焼き魚(秋刀魚) ・大根のサラダ ・大学芋	・ご飯・きのこ汁 ・しゅうまいと野菜のあんかけ ・大根と鶏肉の煮物	・あさりご飯・鶏団子汁 ・焼き魚(塩秋刀魚) ・茄子の卵とじ ・ほうれん草なめたけ和え	・ご飯・味噌汁 ・お刺身(まぐろ、ほたて) ・山菜とがんも煮物 ・じゃが芋のそぼろチーズ焼	・ご飯・お吸い物 ・ミックスベジタブルとシーフードのクリーム煮 ・筑前煮 ・ほうれん草和え物	・ご飯・味噌汁 ・天ぷら ・おいしらの煮付け ・昆布とわかめの煮物	・ご飯・味噌汁 ・メンチカツ ・キャベツの千切り ・人参のグラッセ ・フルーツヨーグルト
22	23	24	25	26	27	28	
朝	・ご飯・味噌汁 ・ホタテとキャベツのバター焼き ・おでん・煮豆	・ご飯・中華スープ ・豚肉と大根の味噌煮 ・スクランブルエッグ ・茄子の味噌和え ・レタスサラダ	・ご飯・ワンタンスープ ・もやしとベーコンの炒め物 ・煮物 ・長芋とわかめの和えもの	・食パン・ビーフシチュー ・目玉焼き ・ソーセージ ・マカロニサラダ	・ご飯・味噌汁 ・茄子のケチャップ炒め ・煮しめ・煮豆・佃煮	・ご飯・団子汁 ・目玉焼き・ベーコン ・小松菜お浸し ・金平ごぼう	・ご飯・中華スープ ・シーフードと茄子のケチャップ煮 ・大根の煮物 ・ほうれん草胡麻和え
昼	・まくる漬け丼・お吸い物 ・じゃが芋サラダ ・きんぴら天かま ・長葱酢味噌和え	・お好み焼き ・長芋とわかめの味噌煮	・ご飯・クリームシチュー ・メンチカツ ・ラーメンサラダ	・赤飯・味噌汁 ・長芋和え物 ・金平ごぼう ・ゼリー	・ご飯・中華スープ ・2種芋のマヨ炒め ・挽肉と卵の炒め物 ・酢の物・ヨーグルト	・うどん・いなり寿司 ・カブの粕漬	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・長芋のそぼろあんかけ ・水菜とハムの胡麻和え
夕	・ご飯・味噌汁 ・肉と豆腐の卵とじ ・長芋の酢の物 ・大学芋	・五目ご飯・味噌汁 ・鱈のフライ ・切干大根煮物 ・長芋の酢の物	・ご飯・味噌汁 ・ほっけ煮付け ・茄子の味噌炒め ・湯豆腐・みかん	・ご飯・味噌汁 ・つくねの煮物 ・きゅうりの酢の物 ・ごぼうサラダ	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(ほっけ) ・シューマイ入り八宝菜 ・漬物・昆布巻き	・カレーライス ・海老餃子スープ ・豆腐サラダ ・ヨーグルト	・鮭ご飯・お吸い物 ・海鮮あんかけうどん ・豆腐と昆布の和えもの ・さつま芋胡麻煮
29	30	31					
朝	・ご飯・味噌汁 ・肉団子と茄子の炒め物 ・鶏肉と里芋の煮物 ・キャベツ梅おかか和え	・ご飯・中華スープ ・焼き魚(鮭) ・ブロッコリーとチンゲン菜の中華あんかけ ・すじこ	・ご飯・味噌汁				
昼	・ご飯・中華スープ ・茄子と鶏肉チリソース炒め ・山芋のたらこ和え ・オレンジヨーグルト	・塩ラーメン・おにぎり ・おでん・プリン	・ご飯・味噌汁				
夕	・ご飯・味噌汁 ・ほっけ煮付け ・肉じゃが ・マカロニサラダ	・ご飯・味噌汁 ・煮込みハンバーグ ・煮物 ・野菜サラダ	・ご飯・味噌汁				