

グループホームアウル登別館 11月 山ユニット 献立表

	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・みそ汁・目玉焼・もずく酢・おから	・ご飯・みそ汁・玉子焼・煮豆・天カマの醤油炒め・しそ昆布
昼						・ご飯・みそ汁・高野豆腐のつみれ煮・鶏胸肉のサラダ・サーモンフライタルタルソース添え・フルー	・ご飯・ワカメスープ・チキン南蛮・トマト野菜添え・ちくわサラダ・フルチェ
夕						・ご飯・みそ汁・きのこ入りハンバーグ・ささげマヨネーズ和え・白菜お浸し・ポテトサラダ	・かけ蕎麦・(温)・いなり寿司・サラダ・煮豆
	3	4	5	6	7	8	9
朝	・ご飯・春雨サラダ・煮込みバーグ・サラダ添え・トマト・漬物	・ご飯・味噌汁・塩焼サーモン・アスパラのベーコン炒め・たくあん	・ご飯・みそ汁・玉子焼・キャベツと人参のおかか和え・昆布佃煮・ウインナー炒め	・ご飯・みそ汁・スクランブルエッグ・らっきょう・めかぶきのこ・フルーチェ	・ご飯・みそ汁・ポロニアソーセージ・茄子の煮びたし・煮豆	・ご飯・みそ汁・ピーマンとウインナーの炒め・とびっこ和え・しゅうまい・漬物	・ご飯&パン(選択)・みそ汁・目玉焼き・チキンナゲット・ゴボウサラダ
昼	・ご飯・みそ汁・煮しめ・紫蘇ワカメ佃煮・酢豚	・16穀ご飯・なめこ汁・ミートコロッケ・野菜添え・焼きなすの煮びたし・リンゴ	・山菜おこわ・みそ汁・ミモザサラダ・味噌味焼き秋刀魚・おろし添え・みかん	・いくら丼・たちの味噌汁・豚ばら大根・ピーマンと塩コンブ和え・漬物	・ご飯・みそ汁・春菊の和え物・ヒレカツ・キャベツ添え	・ご飯・豚汁・ほうれん草としめじの白和え・真たらあんかけ煮・みかん	・ご飯・ふかひれスープ・おでん・マーボー豆腐・しそ若芽
夕	・チキンライス・煮込みうどん・漬物・ブロッコリー	・ご飯・みそ汁・しょうが焼・野菜添え・大根サラダ・南瓜の煮物	・ご飯・みそ汁・マーボー豆腐・大根と鶏肉の煮物・山いも	・ご飯・スープ・シチュー・スパサラダ・ほうれん草のなめたけ和え	・ピラフ・春雨スープ・生たらこのこ和え・ブロッコリーサラダ・魚ハンバーグ	・ご飯・コーンスープ・ハンバーグ・ポテトサラダ・温野菜	・ピラフ・ポトフ・ミックスマッシュ(エビ・ウインナー)ポウルキャベツ
	10	11	12	13	14	15	16
朝	・ご飯・みそ汁・真ほっけ焼・ほうれん草のおかか和え・出し巻き玉子・漬物	・ご飯・みそ汁・鯖塩焼・ウインナーとアスパラ炒め・きゅうりともやしのサラダ	・ご飯・みそ汁・しゅうまい・めかぶの佃煮・ほうれん草ときこのお浸し	・ご飯・みそ汁・スクランブルエッグ・鮭焼	・ご飯・みそ汁・縞ほっけ焼・里芋とミートボール・もやしときゅうりのサラダ	・ご飯・みそ汁・目玉焼・佃煮・フルーツ	・ご飯・ワカメスープ・目玉焼・照り焼きチキン・ブロッコリーとツナのサラダ
昼	・ご飯・みそ汁・酢豚・マカロニサラダ・きゅうりと長芋の酢の物	・誕生会・生寿司・天ぷら・茶わん蒸し・お吸い物	・かき揚げうどん(温かい)・大学芋風煮・長芋の味噌味炒め・フルーツ	・ご飯・三平汁・フキと生揚げの煮物・りんごと柿	・焼そば・いなり寿司・揚げだし豆腐・塩コンブの浅漬	・三色丼・カレー蕎麦・とりごぼうの煮物・切干大根の煮物・たくあん	・ご飯・みそ汁・肉じゃが・レタスの酢味噌和え・ほっけ焼
夕	・刺身の盛り合わせ・豚汁・ほうれん草とベーコン炒め・ハムサラダ・梨	・ご飯・みそ汁・鶏照り焼き・人参グラッセ・マカロニサラダ・漬物	・ご飯・みそ汁・茄子の味噌炒め・かぼちゃコロッケ・カツフライキャベツ添え	・ご飯・みそ汁・ロールキャベツ・切干大根煮物・海老チリ・レタス添え・南瓜漬	・ご飯・鱈と鮭の寄せ鍋・漬物	・ご飯・みそ汁・豚肉ともやしのチャンプル・ほうれん草のお浸し・白身フライ	・ご飯・みそ汁・わかさぎの天ぷら・春菊とカニカマのサラダ・南瓜の含め煮
	17	18	19	20	21	22	23
朝	・ご飯・みそ汁・ウインナーのケチャップ炒め・ツナときゅうりのサラダ・塩コンブの佃煮	・ご飯・みそ汁・玉子焼・天カマの醤油炒め・野菜漬	・ご飯・みそ汁・出し巻き玉子・しゅうまい・きんぴら	・ご飯(パン)・ポテトサラダ・ウインナー炒め・ハムロール・生野菜・コーンポタージュ・フルーチェ	・ご飯・ニラ玉スープ・舞茸と小松菜の生姜炒め・もやしとハムのポン酢和え・漬物	・梅ご飯・みそ汁・鯖・煮豆・切干大根・ソーセージと長芋のニンニク炒め	・ご飯・みそ汁・肉だんご風煮・玉子焼
昼	・ご飯・みそ汁・秋刀魚の梅煮・かぶの含め煮・筋子・プリン	・ひじきご飯・蕎麦くわい>・ほっけ・もずく酢・柿	・ちらしご飯・みそ汁・おでん・梨	・ご飯・味噌汁・ポテトコロッケ・ほうれん草とモヤシのナムル・きゅうりと長芋の酢物	・ご飯・みそ汁・赤魚の塩焼・おろし添え・マカロニサラダ・厚揚げとジャガイモの煮つけ・漬物	・ご飯・スープ・マーボー豆腐・肉だんごのあますあんかけ・フルーチェ	・炊き込みご飯・みそ汁・レンコンの金平・中華くらげときゅうりの和え物
夕	・ご飯・みそ汁・かすべの煮付・中華春雨・南瓜サラダ	・ご飯・みそ汁・ヒレカツ・野菜添え・トマト・ヨーグルト・切干大根の煮物	・ご飯・パンプキンシチュー・鯖みりん漬け焼・マーボー豆腐	・ご飯・みそ汁・チンジャオロース・サラダ・フルーチェ・漬物	・ご飯・みそ汁・チャプチェ・茄子とアスパラのひき肉あんかけ・パイナップル	・ご飯・たちの味噌汁・すきやき・みかん	・ご飯・わかめスープ・海老フライ・和風ハンバーグ・キャベツ添え・マカロニサラダ
	24	25	26	27	28	29	30
朝	・ご飯・みそ汁・厚焼き玉子・ほうれん草のお浸し・金平ゴボウ・赤ウインナー	・ご飯(パン)・鶏肉ときこのソース・春雨スープ・ゴボウサラダ・フルーチェ	・ご飯・みそ汁・ブロッコリーサラダ・焼鮭・昆布巻き・煮豆	・ご飯・みそ汁・焼魚(サバ)・ミートボールのあんかけ・きゅうりと水菜のサラダ	・ご飯・みそ汁・棒天かまと玉葱炒め・さんまの蒲焼き缶・海鮮和え	・ご飯・みそ汁・目玉焼・ハンバーグ・煮豆	・ご飯・みそ汁・目玉焼・キャベツの炒め・フルーチェ
昼	・煮込みうどん・ポテトサラダ・きゅうりとみかんの酢の物・ぶどう	・カレーライス・ひじきと竹輪の煮物・しめじスープ・キウイフルーツ	・ご飯・スープ餃子・メンチカツ・グラッセ添え・アボカドと鮭のやまかけ・チキンステック	・16穀ご飯・たち汁・焼茄子の煮びたし・煮物・長芋の酢の物	・にぎり寿司・ゴボウサラダ・お吸い物	・ご飯・みそ汁・赤魚焼・なめたけ和え・ほうれん草のごま和え・フルーツ	・スパゲティナポリタン・チキンカツ・スープ・梨
夕	・ご飯・ミネストローネ・茄子の肉炒め・さわらの照り焼き・揚げぎょうざのあんかけ	・ご飯・みそ汁・秋刀魚の味噌漬焼・フキの煮物・マーボー豆腐	・きのこうどん・わかさぎのてんぷら・野菜サラダ・天カマてんぷら・苺	・シーフードカレー・みそ汁・南瓜サラダ・フルーチェ	・ご飯・みそ汁・焼き肉	・ご飯・みそ汁・しょうが焼・キャベツ添え・金平ゴボウ・昆布の佃煮・みかん	・ご飯・みそ汁・豆腐ハンバーグ・あんかけ・チンゲン菜の中華炒め・柿