

グループホームアウル登別館 11月 海ユニット 献立表

	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
朝						ごはん 味噌汁 茄子と豚の味噌炒め モヤシともずくのサツパリ 和 秋刀魚焼	ごはん 味噌汁 ジャガイモの煮物 煮豆 目玉焼き
昼						ごはん 味噌汁 刺身盛り 茶碗蒸し 生野菜 飛龍頭あんかけ	いなり寿司 うどん ちくわとかぼちゃの天ぷら たくあん
夕						ごはん 味噌汁 豚肉とシメジの炒め物 コールスローサラダ 大根と人参のきんぴら	ごはん 味噌汁 秋刀魚煮 じゃがいもと鶏肉の炒め物 サラダ 漬物
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ごはん 豚汁 ホッケ塩焼き 玉子焼き 塩コンブ	ごはん 味噌汁 ハムエッグ 紫蘇昆布 ウィンナー、ピーマン、玉 葱炒め フルーチェ	ごはん 中華スープ 鮭のハラス 春雨ときのこの炒め物 ピーマンとソーセージの炒 め	ごはん 味噌汁 がんとどきと蕨の煮物 シメジとカニカマのもずく ゼリーがけ 塩紅じゃけ	ごはん 味噌汁 鮭 煮豆 かぼちゃサラダ 信田煮	ごはん 味噌汁 目玉焼き ほうれん草の目株なめた け和え アボガドマグロサラダ りんご	ごはん 味噌汁 ホッケ焼き魚 ホッキサラダ スクランブルエッグあんか け フルーチェ
昼	ごはん けんちん汁 ハンバーグ キャベツ ブロッコリーサラ ダ きゅうりの漬物	ごはん 味噌汁 エビフライ 白身フライ 茄子とピーマンの炒め物 みかん缶	ごはん 味噌汁 親子丼 カボチャの煮物 もずく酢	ごはん 味噌汁 きのこ鶏肉の炒め物 フルーチェ きゅうりの酢の物	カレーライス ゆで卵 ポテトサラダレタス乗せ 中華スープ	ごはん コンポタージュ 豚しゃぶ レンコンともずくの煮物 ワカメとカニカマの酢の物	ごはん うどん ごぼう ホッキサラダ 煮物 たくあん
夕	ごはん たら汁 鶏のから揚げ アスパラベーコン炒め レタスサラダ	ごはん 味噌汁 カボチャシチュー 白菜のおひたし ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 シーフードマヨサラダ 秋刀魚塩焼き 天かまとささぎの煮物	ごはん ギョーザ 中華スープ 湯豆腐 みかん	鶏肉と野菜の炒め物 ほうれん草のおひたし ほっけ ごはん お味噌汁	ごはん 三平汁 チンジャーオロース たくあん たちの煮物 柿	ごはん 味噌汁 キャベツハムサラダ ほっけのムニエル きり昆布の煮物
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ごはん 味噌汁 水菜とマカロニサラダのマ ヨネーズ和え きゅうりともずくの酢の物 ミートボール	ごはん 味噌汁 鮭塩焼き もやしと春雨のキムチ炒 め もずく酢	ごはん 味噌汁 焼き肉炒め こんにゃくと蒟の煮物	ごはん ふかひれスープ 鮭塩焼き ふきと筍の煮物 ゴボウサラダ	ごはん 味噌汁 鮭 酢の物 がんとどき	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ ミートボール 大根の煮付	ごはん 味噌汁 芋の煮物 ブロッコリーサラダ たらこ
昼	昆布ご飯 野菜スープ ミートスパゲティ くらげとキュウリの和え物	ごはん 味噌汁 エビフライ ウィンナー 天ぷら 野菜サラダ いんげんとじゃが芋の煮 物	ごはん 味噌汁 鶏肉の中華炒め マグロのマリネ サケ	ごはん 中華スープ 豚肉の味噌炒め ほうれん草とベーコン 酢の物	焼きそば 味噌汁 ゆかりご飯	たらの甘酢あんかけ ごはん 味噌汁 トリの塩煮 もやしの和え物	ごはん 味噌汁 焼き肉炒め 大根と人参の煮物 酢の物
夕	ごはん 団子汁 赤魚の粕漬け 肉じゃが サーモンマリネ	ごはん 味噌汁 豚しゃぶ 秋刀魚煮 コールスロー	天丼 お味噌汁 きゅうりともずくの酢の物 たくあん	ごはん 味噌汁 カレイ煮付 鶏ゴボウやわらか煮 ポテトサラダ レタスとマ ト	親子丼 すいとん汁 らっきょう フルーツ盛り合わせ	ごはん 味噌汁 秋刀魚焼き ニラ玉 長芋のしそ和え	ごはん 味噌汁 野菜炒め マーボー豆腐 ほうれん草のおひたし
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ごはん 味噌汁 ホッケ焼き魚 玉子焼き きゅうりの酢の物	ごはん 味噌汁 赤魚の粕付け 漬物 玉子焼き れんこんのキンピラ	ごはん 味噌汁 焼き鯖 アスパラベーコン炒め 黒豆 パイナップル	ごはん 味噌汁 照り焼き肉団子 サーモンマリネ オクラときのこの和え物	ごはん 味噌汁 しそ鶏のフライ ポテトサラダ きんぴら 納豆	ごはん コンポタージュ ごぼう 秋刀魚煮 ミートボール 梨	ごはん 味噌汁 さばのみりん漬 きんぴら
昼	ごはん 中華スープ ハンバーグ ナポリタンスパゲティ 野菜サラダ メカジキと青ネギの和え物	とろそば しそごはん 野菜ハムマカロニサラダ 新漬	ごはん 味噌汁 ヒレカツ レタス 切り干し大根のさつと煮 柿	ごはん 味噌汁 肉じゃが ウィンナーとピーマン炒め もやしの和え物	ごはん 味噌汁 焼き肉炒め さんま 酢の物	ごはん 中華スープ コーンサラダ きり昆布の煮物 肉じゃが	ごはん 餃子スープ 大根とにんじんの煮物 ソーセージ
夕	ごはん 味噌汁 酢豚 さわらの照り焼き もずくと大根のサラダ	ごはん 味噌汁 チキンカツ ポテトサラダ かぶと天かまの煮物 なすとちくわの辛味噌炒め	ピラフ 中華スープ クリームのきのこスパゲ ティ レタスサラダ	ごはん 醤油ラーメン 茄子の味噌炒め アボガドマグロ 梨	ごはん 味噌汁 水菜と蒲焼の紫蘇の和 肉野菜炒め	チャーハン 味噌汁 鮭のムニエル コールスロー マグロのマリネ	ごはん 豚汁 たちとちくわの煮物 ほうれん草と胡麻炒め カレイの煮付
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ごはん 味噌汁 焼きホッケ 目玉焼き にしんの昆布巻き ポテトサラダ	ごはん 中華スープ 鶏肉のきのこの炒め物 ミートボール シューマイ ゴボウサラダ	ごはん お吸物 里芋の甘辛煮 ホッキ焼き スティックサラダ味噌マヨ 添え	ごはん 味噌汁 さわらみそ漬け ソーセージとスクランブル エッグ ほうれん草のおひたし	ごはん 味噌汁 鱈の塩焼焼き ひじきの煮物 ホッキサラダ	ごはん 味噌汁 筑前煮 玉子焼き ホッケ いちごフルーチェ	ごはん 味噌汁 焼き魚 煮豆 なます もやしと水菜と中華炒め
昼	ごはん 味噌汁 春巻 イカの和え物 フルール盛り合わせ	寿司弁当	ごはん 山掛け 温そうめん からあげ 芋サラダ らっきょう たくわん漬物	チャーハン 玉子スープ ナスときのこの炒め物 いちご	ごはん お味噌汁 おでん カボチャの煮付 白菜のサラダ	ごはん 味噌汁 豚肉とシメジの炒め物 ポテトサラダ 白菜のおひたし	ごはん コンソメスープ エビフライ ミートボール とびっこのポテトサラダ 風呂ぶき大根
夕	ロールキャベツ ごはん 天ぷら お味噌汁	ごはん コンソメスープ ナスの肉みそ炒め きゅうりの酢の物	ごはん 味噌汁 わかさぎの天ぷら すり身の揚げもの きんぴらごぼう かぼちゃの煮物	ごはん 味噌汁 生姜焼き キャベツ千切り トマトのせ ソーセージ炒め 山芋とキュウリの酢の物	ごはん 味噌汁 かすべの煮付 じゃが芋チーズ焼き	ごはん 味噌汁 すき焼き	さんま マーボース きゅうりとハムの酢の物 ごはん 味噌汁