

グループホームアウル登別館 12月 海ユニット 献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝	ごはん 味噌汁 大根と鶏肉の煮物 きゅうりとカニカマの酢の物 たくあん	ごはん 玉子スープ マーボー豆腐 ハムサラダ 鮭	ごはん 味噌汁 鮭のムニエルきのこあん かけ カボチャと玉ねぎのサラダ なます	ごはん 味噌汁 大根と厚揚げの煮物 白菜のクリーム煮 漬物	ごはん 味噌汁 赤魚の西京焼き もやしと豚の炒め物 納豆	ごはん 味噌汁 さば、大根と人参の煮物 ハムとキュウリの酢の物	ごはん 味噌汁 目玉焼き キャベツ添え ホッキサラダ
昼	炊き込みご飯 味噌汁 ウィンナーとカボチャの天 ぷら 大根と人参の酢の物	ごはん 味噌汁 大根と鶏肉の煮物 レタスと豆腐のサラダ フルーツカクテル	お好み焼き フルーツ盛り合わせ クラゲとキュウリの和え物	ごはん 味噌汁 なます 肉野菜炒め にまめ フルーチェ	ごはん 味噌汁 エビフライ ウィンナー 炒り卵 茄子とピーマンの酢 ほうれん草の胡麻和え	ごはん 味噌汁 牛肉豚肉のすき煮 アスパラベーコン炒め フルーチェ	家族会 すき焼き 海鮮鍋 漬物 太巻き
夕	ごはん 味噌汁 肉じゃが ほうれん草とツ ナの和え物 イカのすり身のあんかけ	ごはん 味噌汁 カレイの煮付 ホイコーロー さつま芋の甘煮 たくあん	三色どんぶり 春雨スープ 煮込みハンバーグ さつま芋の甘煮	鮭 オホーツクとわかめとキュ ウリの酢の物 キャベツハムドレッシング 和 ごはん お味噌汁	ごはん 味噌汁 秋刀魚煮付 ブロッコリーとウィンナー のトマトソース煮 とびっこの和え物	ごはん 味噌汁 つばだいの焼き魚 芋の煮物 大根サラダ	温そば 漬物 おにぎり
8	9	10	11	12	13	14	
朝	ごはん 味噌汁 さば塩焼き ニシン漬 ミートボール ソーセージ チーズケーキ	ごはん 味噌汁 鮭 マカロニサラダ 春菊、もやし、水菜のナム ル	ごはん 味噌汁 鱈のなめたけ掛け きゅうりの漬物 もずく酢 長芋の煮物	ごはん 味噌汁 豚肉の玉ねぎの煮物 ほうれん草のおひたし みぞれ卵かけ 浅漬きゅうり	ごはん 味噌汁 もやしとベーコン炒め ミートボール レタス乗せ 塩じゃけ	ごはん 味噌汁 りやき ハンバーグ 鶏肉と山菜の煮物 水菜と蒲焼の和え物 魚介の粕漬	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ 肉団子 チキンの照り焼き もずく酢
昼	オムレツかけ チキンライス 手羽先入り野菜スープ きゅうりの漬物	チラシ寿司 そうめんの吸物 白菜とツナコンソメ煮	たらこスパゲティ トマトサラダ スープ マーボーなす	ラーメン たらこおにぎり	ごはん 味噌汁 焼き魚と卵焼き スパサラダ とろろ芋の三杯酢	海鮮よせ鍋 いなり 漬物	豚丼 ポテトサラダ 中華スープ
夕	カレーライス きゅうりの酢の物 シーフード炒め物 スープ	ごはん スープ さわらの塩タレ焼き 肉豆腐 そうざい、もりあわせ	ごはん 味噌汁 カレイの煮付 八宝菜 大根と天かまの味噌おで ん	ごはん みそしる コロッケ 野菜サラダ キュウリとわかめの酢の 物	ごはん 味噌汁 ポークステーキ 白菜 天かまの煮物 つけもの	ごはん みそしる とんかつ キャベツ千切り 煮豆 マーボー豆腐	ごはん 味噌汁 おでん イカリング もずく酢
15	16	17	18	19	20	21	
朝	ごはん 味噌汁 ポロシヤ野菜炒め	ごはん 味噌汁 ニラ卵焼き さんま蒲焼 シューマイ 紫蘇きゅうり 漬	ごはん 味噌汁 鶏肉炒め物 卵焼き 赤ウィンナー ブロッコリー 漬物	十六こく米 味噌汁 りんご 鯖の西京焼き ウィンナーとアスパラの炒 物 落とぜんまいの煮物	ごはん みそしる サーモンムニエル きゅうりのハムサラダ めかぶ オホーツクの酢 の物	わけめごはん 味噌汁 焼きじゃけ ほうれん草の白和え 落の煮物	ごはん 味噌汁 マリネ ほうれん草のパ ター炒め てりやき
昼	ごはん 味噌汁 鮭フライ 野菜サラダ 煮物	うどん ちらしずし 肉団子 ぜんまいの煮物	ハヤシライス たちの味噌汁 煮豆 ブドウ	ごはん 味噌汁 つみれの煮物 ネギと豚肉の味噌炒め ほうれん草のおひたし	焼きそば 豚まん もやしのナムル シューマイ スープ	ごはん 味噌汁 カレイの煮付 肉野菜炒め 煮豆	栗ごはん そうめん ヒレカツ キャベツ まわさぎの玉子とじ ポテトサラダ くだもの
夕	ごはん 味噌汁 煮込みハンバーグ ら・フランス ほうれん草と 胡麻の炒め物	ごはん 味噌汁 ホッキサラダ カボチャの煮付 たくあん フルーツ盛り合わせ	ごはん 味噌汁 冷しゃぶ レタス乗せ きゅうりとカニカマもずくの 酢の物 水菜ツナマヨサラダ	ごはん 味噌汁 鱈の中華酢あんかけ サーモンとキャベツのゼ リー寄せ じゃが芋のじゃ子のバター 和え	ごはん 味噌汁 鶏三色巻き チャプチェ 昆布と天かまの甘煮	ごはん ベーコンエッグ 切り干し大根 鯖 肉じゃが	ごはん 味噌汁 大根のそぼろ煮 赤魚焼き 漬物 しめじのポン酢和え
22	23	24	25	26	27	28	
朝	ごはん 味噌汁 十六こく米 鯖 ポテトサラダ 茸ともやしの春雨炒め 切り干し大根の煮物	ごはん 味噌汁 茸ハンバーグ スクランブルエッグ ほうれん草のおひたし マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 ウィンナーピーマン玉ねぎ のケチャップ炒め しゃけ 切り干し大根 シューマイ	ごはん 味噌汁 カレイ煮魚 もずく酢 キャベツ炒め物	ごはん 味噌汁 鮭 ウィンナーとほうれん草炒 め きゅうりの酢の物	ごはん 味噌汁 塩サバ 煮込み和風ハンバーグ 春雨の中華炒め	ごはん 味噌汁 焼きそば ひじきの炒め物 春雨サラダ
昼	ごはん 味噌汁 シーザーサラダ もやしの炒め物 揚げだし豆腐	スパゲティ スープ サラダ フルーチェ	ごはん 味噌汁 肉じゃが ちくわと白菜のおひたし コールスローサラダ	海鮮チラシ 鶏のから揚げ おすいもの	ごはん みそしる さんまの煮物 春雨サラダ チンジャオロースー	ごはん 味噌汁 マカロニサラダ サイコロステーキと野菜炒 め 蕪の銀あんかけ	味噌汁 親子丼 ほうれん草ともやしの炒め 物 つけもの
夕	ごはん 味噌汁 かぼちゃのいとこに 豚肉と茄子の味噌炒め きゅうりとカニカマの酢の 物	ごはん 味噌汁 コロッケ 大根の味噌おでん フルーツ缶	ごはん カボチャシチュー じゃが芋のとびっこマヨ掛 け 鶏の照り焼き 紅白かまぼこ	雑穀ご飯 味噌汁 ローストポーク ブロッコリーバターソーテ ー 鶏野菜のトマトソース煮	ごはん 味噌汁 はんぺんと大根のおでん 風 揚げだし豆腐 ラムシャブサラダ	カレーライス スープ ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 マーボー豆腐 スパゲティのサラダ つけもの
29	30	31					
朝	ごはん 中華スープ 炒り卵 ミートボール シューマイ 鮭 水菜とシーチキン和え	ほっけ ごはん 味噌汁 さつま芋のハム サラダ ミートボール つけもの にまめ	ごはん お味噌汁 目玉焼き ウィンナーとピーマンの炒 め ゴボウサラダ				
昼	ごはん シュウマイスープ ウィンナーの中華炒め 豚肉と茄子の煮込み 水菜とカニカマの胡麻和 え	やきそば フルーチェ 中華スープ	赤飯 味噌汁 チキンフライ ポテトサラダ もやしの和え物				
夕	ごはん 味噌汁 鶏ゴボウ 卵焼き 千枚漬	カレーライス 味噌汁 フキと天かまの煮物	そば 筑前煮 黒豆 なます				