

グループホームアウル登別館 12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	3	4	5	6
朝		・ご飯・味噌汁・鮭・いんげんの煮物・ポテトサラダ	・ご飯・味噌汁・肉じゃが・胡瓜とカニカマのサラダ・煮豆	・ご飯・味噌汁・鯖の塩焼き・野菜炒め・フルーツ	・ご飯・味噌汁・ムツのみりん焼き・金平牛蒡・ネギ入り卵焼き・ハムのサラダ	・ご飯・味噌汁・鮭・スクランブルエッグ・ハム・ネギの酢味噌和え	・ご飯・味噌汁・卵焼き・ミートボール・もずく酢
昼		・ご飯・味噌汁・エビチリ・ふきの煮物・ほうれん草のお浸し	・かき揚げうどん・ご飯・柿	・ご飯・味噌汁・カレーの煮付・ポテトサラダ・南瓜煮	・ご飯・餃子スープ・ジンギスカンのから揚げ・白滝とネギの煮物・レタスのサラダ	・ご飯・クリームシチュー・カレーのから揚げ(野菜添え)・キムチ・洋梨	・お好み焼き・味噌汁・サラダ・フルーツのヨーグルト和え
夕		・ご飯・味噌汁・すき焼き・秋刀魚の塩焼き・胡瓜の浅漬け	・ご飯・味噌汁・赤魚の粕漬・南瓜煮・漬物・りんご	・ご飯・味噌汁・ホッケ・煮しめ・白菜のお浸し	・ご飯・味噌汁・ラーメン・ほうれん草の胡麻和え・冷奴	・ご飯・味噌汁・天ぷら(茄子、しめじ、海老、ピーマン、チカ)・茶碗蒸し	・ご飯・味噌汁・鯖の塩焼き・金平牛蒡・菜っ葉の和え物
	7	8	9	10	11	12	13
朝	・ご飯・味噌汁・ハンバーグ・イタリアサラダ・ポテトフライ	・ご飯・味噌汁・鯖のみりん焼き・餃子の八宝菜煮・オクラと納豆の和え物	・ご飯・味噌汁・焼き鮭・卵焼き・ウインナー・じゃがいもの煮物	・ご飯・味噌汁・銀カレイ焼き・スクランブルエッグ・野沢菜の漬物	・ご飯・味噌汁・鯖の塩焼き・長芋とベーコンの炒め物・漬物	・ご飯・味噌汁・秋刀魚の塩焼き・ニラ玉・オクラの浅漬け・もずく酢	・ご飯・味噌汁・赤魚の味噌煮・ハムと焼売の炒め物・大根の煮物
昼	・生散らし・つみれ汁・胡瓜とキムチの和え物・みかん	・豆ごはん・味噌汁・コロケ・サラダ・煮豆	・稲荷寿司・焼きそば・スープ・回鍋肉・たくあん	・スパゲッティー・野菜スープ・ラフランス	・ご飯・すいとん汁・チキン南蛮(キャベツ添え)・金平牛蒡	・かき揚げうどん・餃子・もやしのナムル・漬物	・おにぎり・とろろそば・から揚げ(ブロッコリーとレタス添え)
夕	・ご飯・シチュー・水菜のサラダ・漬物・柿	・ご飯・味噌汁・豚肉のしょうが焼き・ポテトサラダ・白滝とふきの煮物	・ご飯・つみれ汁・大根と鶏肉のあんかけ・もやしのナムル・トロロ	・ご飯・シチュー鍋・ホッケ・漬物・みかん	・ご飯・味噌汁・赤魚の粕漬・豚肉と白菜のあんかけ・長芋と納豆の和え物・柿	・混ぜご飯・卵入りスープ・にしん漬け・肉じゃが・りんご	・ご飯・味噌汁・焼肉・煮物・水菜とハムのサラダ
	14	15	16	17	18	19	20
朝	・ご飯・味噌汁・鮭の塩焼き・卵焼き・茄子の味噌炒め	・ご飯・味噌汁・鱈の照り焼き・ウインナーとブロッコリーの炒め物・ささぎと白滝の煮物・さつまいも	・ご飯・味噌汁・秋刀魚の塩焼き・煮物・サラダ	・ご飯・味噌汁・天カマ焼き・卵焼き・筋子・ナムル	・ご飯・味噌汁・鯖のみりん焼き・焼き豚・白じゃこ・水菜とカニカマのサラダ	・ご飯・味噌汁・大根の煮物・だし巻き卵・野菜炒め	・ご飯・味噌汁・ミートボール・ほうれん草のソテー・漬物・佃煮
昼	・巻き寿司・かけうどん・野菜炒め	・カレーライス・ふかひれスープ・生ハムのサラダ・リンゴヨーグルト	・ご飯・とろろ汁・刺身(サーモン、まぐろ)・天ぷら(ピーマン、茄子)・胡瓜とハムのサラダ	・ご飯・シチュー・から揚げ(野菜添え)・フルーツ	・ピラフ・野菜スープ・豚肉と春雨のバジル炒め	・炊き込みご飯・味噌汁・肉豆腐・もずく酢	・ご飯・塩ラーメン・しめ鯖の和え物
夕	・ご飯・つみれ汁・イカハンバーグ・サラダ・オクラの和え物	・ご飯・味噌汁・カスベの煮付・南瓜煮・漬物・りんご	・ご飯・味噌汁・チャンちゃん焼き・煮豆・酢の物	・ご飯・味噌汁・ハンバーグ・フライドポテト・ほうれん草のお浸し	・ご飯・味噌汁・とんかつ(キャベツ添え)・金平・漬物	・ご飯・味噌汁・天カマの卵とじ・小松菜の胡麻和え・モガニ	・ご飯・味噌汁・秋刀魚の塩焼き・焼肉(野菜添え)・漬物
	21	22	23	24	25	26	27
朝	・ご飯・コーンスープ・目玉焼き・ほうれん草とミックスベジタブルの炒め物・ハム	・ご飯・味噌汁・ミニハンバーグ・茄子の醤油炒め・胡瓜の漬物	・ご飯・味噌汁・秋刀魚の塩焼き・中華春雨・青梗菜と茄子の炒め物	・ご飯・味噌汁・ミートボール・マーボー豆腐・煮豆・佃煮	・ご飯・すいとん汁・鯖の塩焼き・筋子・ほうれん草のお浸し・焼売	・ご飯・味噌汁・カレー焼き・タラコ・天カマ焼き・白菜のお浸し	・ご飯・味噌汁・ホッケ・ウインナー・水菜とカニカマのサラダ
昼	・カツカレー・卵スープ・野菜サラダ	・混ぜご飯・味噌汁・大根と豚肉の煮物・漬物・みかん	・オムライス・スープ・胡瓜のサラダ・南瓜煮	・ご飯・シチュー・キャベツとカニカマのサラダ・漬物	・散らし寿司・中華スープ・ヒレカツ・みかん・りんご	・豚丼・味噌汁・ラーメン・サラダ・りんご	・ご飯・味噌汁・豚カツ・ハタハタの煮付・スパゲッティー
夕	・ご飯・味噌汁・鯖の塩焼き・おでん・漬物・りんご	・ご飯・味噌汁・ホッケ・ほうれん草のお浸し・煮豆・桃	・ご飯・味噌汁・マグロの刺身・酢の物・野菜炒め	・ご飯・味噌汁・ししゃも・プルコギ・サラダ	・ナポリタン・ミネストローネ・コーンサラダ	・ご飯・味噌汁・エビフライ・ハンバーグ・ポテトサラダ	・ご飯・味噌汁・手羽先と大根の煮物・マーボー豆腐・漬物
	28	29	30	31			
朝	・ご飯・味噌汁・目玉焼き・ベーコン・煮豆・漬物	・ご飯・味噌汁・ししゃも・ハムとニラの炒め物・茄子の浅漬け	・ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・ウインナー・ほうれん草となめ茸の和え物・漬物	・ご飯・味噌汁・ソーセージ・タラコ・ほうれん草のなめ茸和え・煮豆			
昼	・カレーライス・つみれ汁・もずく酢・みかん	・ご飯・粕汁・魚のフライ(キャベツ添え)・胡瓜とシーチキンのサラダ	・あんかけ焼きそば・味噌汁・竹の子と天カマの煮物	・ご飯・わかめスープ・南瓜のシチュー・レタスの中華サラダ			
夕	・ご飯・ちゃんこ鍋・漬物・りんご	・親子丼・かけうどん・フルーツ	・ご飯・味噌汁・ホッケ・マカロニサラダ・天ぷら・漬物	・寿司・天そば・煮物			