

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
朝			ご飯、みそ汁 焼きホッケ、大根の煮物、きゅうり漬物	ご飯、みそ汁、 焼売、スクランブルエッグ、煮豆、漬物、煮物	ご飯、なすの漬物、 つみれ汁、玉子焼き・ 鶏肉煮物、鮭	ご飯、みそ汁、 大根のそぼろ煮、昆布 煮しめ、鮭のハラミの醤油 焼き、ジャーマンポテ ト	ご飯、みそ汁、 フライドポテト、 ウィンナー、豆腐の煮 物、梅干
昼			ご飯、中華スープ、 焼きそば、餃子、 豚肉と小松菜炒め 物、みかん	焼きおにぎり、豚汁、 豚しゃぶ大根の煮物、 佃煮	混ぜご飯、煮しめ、 煮豆、春菊白和え	ピザ、スパゲッティサラ ダ、ポテトフライ、ブロッ コリー、トマト	チャーハン、 ひじきの煮物、団子 汁、肉とごぼうの天ぷ ら、大根おろし
夕			ご飯、ビーフシチュー、 エビフライ、ポテトサラ ダ、柿	ご飯、鮭汁、 カスベ煮付、 さつまいものきんぴら、 あんかけ豆腐	ご飯、つみれ汁、 カレーの煮付、春菊ゴ マ和え、しらたきのタラ コ和え	雑穀米、みそ汁、 きんぴらごぼう、 ホッケ焼き、筑前煮	ご飯、みそ汁、 ハンバーグ、 クリームコロッケ、 マカロニサラダ
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ご飯、みそ汁、 豚肉もやしニク炒 め、ウィンナー、煮豆、 洋梨ヨーグルト和え	ご飯、わかめスープ、 いずし、野沢菜、すき 焼き豆腐、みかん	ご飯、みそ汁、 ほっけ味噌漬け、 大根おろし、白菜と天 カマの煮びたし、スクラ ンブルエッグ	ご飯、中華スープ、 鮭のムニエル、ポテトサ ラダ、ほうれん草入り玉 子焼き	ご飯、みそ汁、 赤魚の粕漬け、 じゃが芋のすり身煮、 にんにくもやし炒め、 なま酢	ご飯、みそ汁、 鯖の塩焼き、蟹のつみ れ焼き、煮豆、茄子の 味噌炒め	ご飯、みそ汁、 ネギ豚肉のスクランブル エッグ、鯖のみりん焼 き、サラダ
昼	ホワイトソースの野菜 和え、鶏肉のマスター ド焼き、チーズグラタ ン、ほうれん草のナム ル、 ご飯、ベー	ご飯、お吸物、にしん、 肉じゃが、なすとピーマ ンの味噌炒め、なま酢	お好み焼き、 わかめスープ、 サラダ	ご飯、ポトフ、 ハンバーグ、 人参の甘辛煮、 水菜カニカマサラダ	あんかけ焼きそば、 南瓜の煮付、 おにぎり、漬物、 水餃子スープ	ご飯、コーンシチュー、 ヒレカツ、トマトとチーズ 入りオムレツ、 野菜サラダ	そば、天ぷら、 ほうれん草のおひたし 煮豆、漬物
夕	カレー、豚肉スープ、 柿、玉子サラダ、 野菜炒め、豆腐のあん かけ	ご飯、コーンスープ、 鱈のポワレレモンバター ソース、 枝豆の蒸し物、サラダ	ピラフ、スープ、 鶏の照り焼き、サラダ、 人参のグラッセ	ご飯、つみれ汁、 ししゃも、南瓜の煮 付、 きんぴら、小松 菜の煮びたし	ご飯、野菜スープ、 エビチリ、チキン竜田揚 げタルタルソース和え、 キャベツとなめ茸和え	ご飯、みそ汁、 鱈のおろしポン酢、 白菜のおひたし、 ミカン	海老のカナッペ、スタッフドトマト、ス モークサーモンのテリーヌ、干仁の気ま ぐれサラダ、オニオングラタンスープ、海 老とトマトのクリームパスタ、オレンジの ガスパチョのパニラアイス添え、鱈のポ ワレあさりバターソース、ローストチキン ティアポロ風ソース、クリスマスケーキ
	13	14	15	16	17	18	19
朝	二色丼、みそ汁、 鱈のポワレ、ローストチ キン、煮豆	ご飯、みそ汁、 高野豆腐と竹の子の 煮物、鮭の塩焼き、 昆布煮、煮豆	ご飯、みそ汁、 キャベツウィンナーすー プ、トマトサラダ、 大根の煮物	ご飯、みそ汁、 ほっけみりん焼き、 茄子の煮びたし、キュ ウリのハムサラダ、大根 とキュウリの味噌漬け	ご飯、みそ汁、 サバの味噌漬け、 ほうれん草のお浸し、 玉子焼き、肉豆腐	ご飯、みそ汁、 ホッケ塩焼き、 ミートボールのケチャップ 炒め、大根とキュウリの 味噌漬け	ご飯、みそ汁、 サンマの塩焼き、 ほうれん草のお浸し、 漬物、煮物
昼	鮭のおむすび、 天ぷら蕎麦、 ほうれん草のお浸し	ご飯、ミニうどん、 揚げ出し豆腐、焼肉、 野菜炒め、 ブロッコリーの黒ゴマ和 え	ピピンバ風ご飯、 肉団子スープ、 海老入りチヂミ、 苺のリンゴ入りフルー チェ	天丼(海老、エンドウ 豆、玉ねぎ)、卵すー プ、 ハムレ タスサラダ	カレー蕎麦、おいなり、 長い物酢の物、佃煮、 漬物、ごぶまき	カボチャのポターージュ、 オムライス、 煮物	まぜご飯、みそ汁、 ヒレカツ、トマトサラダ、 ベーコンの炒め物
夕	ご飯、みそ汁、 春雨麻婆、 スモークサーモンのマリ ネ、かき玉	ご飯、チャブチエ、 秋刀魚のすり身汁、 カンパチの煮付、 ほうれん草のお浸し	ご飯、ベーコンスープ、 エビフライ、蟹クリームコ ロッケ、ポテトサラダ、 煮豆、ブロッコリー、 玉子焼き	漬マグロ丼、 なめこのみそ汁、 肉じゃが、 玉子レタスサラダ	ご飯、野菜スープ、玉 子豆腐、カボチャの煮 物、焼きサバ	ご飯、みそ汁 ししゃも、ほうれん草お 浸し、漬物、煮豆、 大根の煮物	ほうれん草のバターコー ン炒め、みそ汁、ご飯 エビチリ春雨、 玉子とし、ミカン
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ご飯、みそ汁、鮭、 芋とウィンナーのチーズ 焼き、 漬物	ご飯、みそ汁、 鮭の塩焼き、ウィン ナーのブロッコリー添 え、 スクランブルエッグ、	ご飯、みそ汁、 サバ、スクランブルエッ グ、 大根と鶏肉の煮物、 トマトのバジルソース和 物	ご飯、みそ汁、 麻婆春雨、マグロアボ ガドの山葵和え、 タラコ煮、キュウリの漬 物	ご飯、みそ汁、 ミートボール、ほうれん 草のお浸し、煮豆、 大根の煮物、漬物	ご飯、みそ汁、 赤魚、長芋のトロ口、 じゃが芋のブロッコリー 炒め	ご飯、みそ汁、 玉子焼き、天かまゴマ 油炒め、桃
昼	梅茶漬け、 豆腐ピザ風味、 アボガドとマグロのサラ ダ、焼き鳥	ご飯、つみれ汁、 ハムカツ、豆腐のおろし のせステーキ、野菜サラ ダ、ミニケーキ、スイート ポテト	ご飯、餃子入り中華 スープ、他人丼、 もやしの中華サラダ、 茄子のネギだれ、たくあ ん	ご飯、 わかめスープ、 肉鍋、エビマヨ、 レタスサラダ	ピザ、シチュー、 から揚げ、 スパゲッティサラダ、 野菜サラダ	いなり寿司、 キツネうどん、酢豚、 マグロとアボガドのサラ ダ、ごま昆布、 山葵漬け	漬け丼、 つみれ汁、 カスベのから揚げ、 ふときねき卵とじ
夕	チャーハン、 海老のつみれ汁、 焼きベーコン、 ニクニクの芽入り焼 肉、たくあん	ご飯、みそ汁、 野菜炒め、サラダ 鶏肉のおろしのせス テーキ	ご飯、 鱈の三平汁、 切り干し大根、 白身魚のフライ、 野菜サラダ	三食丼、 みそ汁、 豚肉と人参の甘辛 煮、水菜ちくわマヨ和え	カツスパ、 野菜スープ、 彩りサラダ、 鮭のチーズのせオープン 焼き	ご飯、みそ汁、 あさばカレー、 すき焼き、 レタスサラダ	天ぷらうどん、 もやしのナムル、 煮豆、 たくあん
	27	28	29	30	31		
朝	ご飯、つみれ汁 大根と鶏肉の煮物、 ニラ玉、煮豆	ご飯、みそ汁 ほうれん草のお浸し 玉子焼き、煮物、煮 豆	ご飯、みそ汁 赤魚の粕漬け、 温野菜、カボチャの煮 付	ご飯、みそ汁、 焼きサバ、煮豆 フルーツミックス、 ハンバーグ	ご飯、みそ汁、 鮭、もやしナムル、 白菜のコンソメ煮 豆		
昼	エビ綴じ丼、みそ汁 小松菜きのご揚げ煮 物 雌株きゅうり和 え物	ご飯、つみれ汁、 フキの煮物、漬物 サバの塩焼き、 とろろのオクラのせ	ご飯、みそ汁 豚の生姜焼き、キャベ ツ ほうれん草のお浸 し、 野菜炒め	ご飯、野菜スー プかに玉 いんげんとささみの胡 麻和え 煮豆	コロッケ丼、みそ汁 漬物、白菜のお浸し、 ミカン		
夕	わかめご飯、コーンスー プ メンチカツ パスカトーレ さつま芋サラダ	ご飯、みそ汁、 大根と人参の煮物、 麻婆豆腐、コロッケ、 冷奴	竹の子ご飯、鮭汁、 豚肉キャベツ炒め、 昆布大豆、煮豆	ご飯、みそ汁、 サンマ煮、肉野菜炒 め、 漬物	お寿司、年越しソバ		