

グループホームアウル登別館 平成27年11月 献立表 海ユニット

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝 昼 夕	ごはん 味噌汁 里芋の煮つけ だし巻き玉子 鮭の香味焼き	ごはん 中華スープ 豚のしょうが焼き ポテトサラダ 漬物	ごはん 味噌汁 ほっけ味噌焼き きんぴらごぼう とろろ フルーチェ	ごはん 味噌汁 サンマ塩焼き 里芋の煮物 ほうれん草のきのこ和え めかぶ	ごはん 味噌汁 照り焼きチキン 春雨サラダ 白菜漬物	ごはん 味噌汁 ベーコン玉子のポパイ炒 め 煮玉子と大根 はんぺんのチーズ焼き	ごはん 味噌汁 麻婆春雨 茄子の味噌炒め 塩サバ 漬物
	ごはん 味噌汁 鶏の照り焼き 温野菜サラダ イカ大根	ラーメン おにぎり 餃子 春巻き	ごはん 味噌汁 里芋と高野豆腐の煮物 クジラのカレーしょうゆ漬 け	ごはん スープ 根菜とエビのかき揚げ 豚の角煮 キャベツ千切り パイン	ごはん 味噌汁 エビフライ ナゲット アスパラとマカロニサラダ ツナとほうれん草のなめ 茸和え	ごはん 温かソーメン汁 トマト煮 漬物	ごはん 味噌汁 豚ひれのケチャップ煮 エビマヨ サラダ 漬物
	ごはん 味噌汁 すき焼き煮 かぼちゃの煮つけ	ごはん 味噌汁 マカロニサラダ 豚の角煮、玉子 青梗菜の炒め物	ごはん 味噌汁 赤魚の煮つけ 茄子の醤油炒め シーザーサラダ	ごはん 味噌汁 カレイの煮つけ お刺身とアボカドの和え物 サツマイモのゴマ炒め	三色丼 味噌汁 かぶの詰め煮 あぶりしめ鯖 漬物	茄子とひき肉のカレーライ ス スープ サラダ フルーツポンチ	ごはん 味噌汁 肉じゃが ジンギスカン 柿
8	9	10	11	12	13	14	
朝 昼 夕	ごはん 味噌汁 角煮大根 サラダ 麻婆ナス	ごはん 味噌汁 ペーコエッグ キャベツのサラダ	ごはん 味噌汁 サイコロステーキ 鯖の味噌煮 うま煮	ごはん 味噌汁 鮭焼き 茄子の漬物 落の煮物 白和え	ごはん 味噌汁 ほっけ焼き 玉子焼き みかん 小松菜のベーコン炒め	ごはん 味噌汁 とろろ 焼きのり きんぴらごぼう 赤魚の粕漬	ご飯 味噌汁 塩サバ ひじきの煮物 サラダ
	ごはん 味噌汁 豚肉のしょうが焼き ほうれん草の和え物 湯豆腐	ごはん 白菜のスープ 豚のミルフィーユカツ ホワイトアスパラ 小松菜のお浸し ひじきと切り干し大根の煮 物	カレーライス 肉団子スープ 長芋とオクラの和え物 フライ	ごはん 味噌汁 天ぷら ほっけみりん焼き ナスの味噌煮炒め	炊き込みご飯 味噌汁 春巻き 枝豆 落と高野豆腐の煮物 サラダ	鮭ご飯 肉団子汁 カボチャ煮 小松菜と揚げの炒め煮 小魚の甘露煮	ご飯 天ぷらそば エビと野菜のサラダ にら玉
	ごはん タラ汁 サーモンのバジル掛け 手羽元の煮物	ごはん たちの味噌汁 カレイの煮つけ ジャガイモのそぼろ煮 水菜サラダ	ごはん 味噌汁 秋刀魚 茄子と竹輪の酢味噌和え ほうれん草のゴマ和え	ごはん 味噌汁 ジンギスカン カボチャのそぼろ煮 マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 温野菜サラダ 鱈のソテー フルーツゼリー	ごはん 味噌汁 サイコロステーキ ポテトサラダ もやしと天カマの煮物	親子丼 味噌汁 漬物 みかん
15	16	17	18	19	20	21	
朝 昼 夕	ご飯 味噌汁 春菊煮びたし たまご焼き 湯豆腐 肉あんかけ	ご飯 味噌汁 焼き鮭 うま煮 漬物	ご飯 味噌汁 ハムエッグ 豚肉と茄子のみそ炒め 煮豆	ご飯 味噌汁 塩サバ 煮豆 だし巻き卵 漬物 味海苔	ご飯 わかめスープ ソーセージ フルーツポンチ タラポテサラダ ほうれん草のバター炒め ツナ入りオムレツ	ご飯 味噌汁 鶏肉の煮物 ゆで卵 サラダ ほうれん草とカニカマのお 浸し	ご飯 味噌汁 ジャガイモの明太子炒め 肉団子の甘辛炒め チャブチ
	ご飯 豚汁 とんかつ サツマイモ煮 きゅうりとわかめの酢の物	炊き込みご飯 味噌汁 さんまの煮物 柿の和え物 切り干し大根の煮物	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き カボチャ煮つけ キャベツの塩昆布和え	ご飯 しょうつつる鍋 肉じゃが トマトとブロッコリーの和え 物 豆腐のニンニク胡麻和え	三色丼 味噌汁 大根と厚揚げの煮物 チキンナゲット 枝豆	おこわ たまごスープ ポテトサラダ 漬物 ラム肉のしゃぶしゃぶ レタスサラダ	ご飯 味噌汁 ジャガイモのバラチャーシュー にら玉 カボチャサラダ
	ご飯 味噌汁 タラの包み蒸し きんぴらごぼう ほうれん草の胡麻和え	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め マカロニサラダ リンゴ	ご飯 味噌汁 酢豚 麻婆豆腐みそ味 春雨サラダ	ご飯 あさりスープ ジャージャー麺 シラスの酢の物 大根の詰め煮	ご飯 味噌汁 きゅうりと生ハムのサラダ シヤモフライ 筑前煮	ご飯 味噌汁 宗八の干物 鶏肉のトマト煮 高野豆腐の煮物 ポトフ	ご飯 味噌汁 れんこんのきんぴら 小松菜と油揚げの煮びた し ハンバーグ
22	23	24	25	26	27	28	
朝 昼 夕	ご飯 味噌汁 豚バラ大根 高野豆腐のピリ辛炒め お浸しサラダ	ご飯 味噌汁 塩サバ ほうれん草の胡麻和え 豆腐とかぶのあんかけ	ご飯 味噌汁 さんま糖焼き 野菜のトマト煮込み 煮豆	ご飯 味噌汁 あさりの時雨煮 サーモン西京焼き きんぴらごぼう	ご飯 味噌汁 ホッケの一夜干し 煮豆 もやしの煮物 リンゴ	ご飯 味噌汁 目玉焼き ウインナー ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 焼き鮭 玉子焼き 漬物 水菜の煮びたし
	ご飯 味噌汁 牛肉ときのこのオイスター 炒め かぶと干しエビの炒め煮 長芋の梅和え	豆ごはん 味噌汁 カニクリームコロッケ 白身フライ カボチャ胡麻和え	ご飯 けんちん汁 餃子 煮豆 キャベツの炒め物	しめじご飯 味噌汁 赤魚の粕漬 ほうれん草の和え物 漬物	ご飯 味噌汁 サバの西京焼き 牛筋と大根の煮物 いんげんの白和え	ご飯 味噌汁 エビとサツマイモの天ぷら こんにゃくのピリ辛炒め きゅうりの酢味噌和え	ひき肉丼 味噌汁 カボチャ団子 もやしの和え物
	ご飯 味噌汁 とんかつ キャベツ 青梗菜とエビの塩炒め しめじのお浸し	おにぎり お好み焼き ポタージュスープ 漬物	ご飯 味噌汁 ジャコと大根おろしの和え 物 豚キムチ 揚げ出し豆腐	ご飯 味噌汁 チキンのトマト煮込み 小籠包 肉じゃが	ご飯 味噌汁 すき焼き煮 ブロッコリーのサラダ 小松菜の煮びたし	ご飯 餃子スープ 肉団子の野菜炒め ジャーマンポテト カボチャの詰め煮	ご飯 味噌汁 鯖のみぞれ煮 根野菜サラダ イカの酢味噌和え
29	30						
朝 昼 夕	雑穀米 味噌汁 きゅうりといくらのお浸し 目玉焼き ウインナー	ご飯 味噌汁 たらこ入り玉子焼き サラダ サイコロステーキ					
	ご飯 味噌汁 マヨポンから揚げ ウインナーのケチャップ炒め 白菜のお浸し 肉団子スープ	ご飯 味噌汁 糖さんま 湯豆腐 マカロニサラダ					
	シーフードカレー ミニハンバーグ スープ ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 ポークチャップ 焼かないグラタン キャベツ リンゴ					