

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
朝					ご飯・味噌汁 鮭塩焼き・納豆 じゃがいも小揚げ煮物 スクランブルエッグ レタスハムサラダ	ご飯・味噌汁 ほっけ塩焼き 厚揚げ生姜焼き ホウレンソウお浸し 煮豆・たくわん	ご飯・味噌汁 ナメタカレイ焼き マーボ豆腐 大根と天かま煮物 山海漬け・煮豆
昼					いなりずし・入麵 肉ジャガ 冷しゃぶサラダ しそこんぶ	炊き込みごはん スープ おでん 漬物 ラーメンサラダ	おにぎり 野菜ラーメン じゃがいもの餡子かけ キュウリの漬物
夕					混ぜご飯・味噌汁 フキ天かま味噌煮 いんげん白ゴマ和え 大学芋甘露煮	ごはん・スープ ミラノ風カツ 切り昆布煮物 ポテトサラダ	ご飯・おすいもの 三色肉巻き・漬物 マグロサーモンの刺身 マカロニサラダ 揚げ出し豆腐
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ごはん・カボチャのスープ 照り焼きチキン ポテトサラダ ベーコンエッグ みかん	ご飯・味噌汁 サバ塩焼き ニラ玉焼き ナスとピーマン味噌炒め もやしのナムル	ご飯・味噌汁 カすべ味噌焼き 豚バラ大根 サラダ	ご飯・味噌汁 サバ煮物 タマゴ焼き ほうれん草のお浸し 煮豆	ご飯・味噌汁 ホッケ焼き・しゅうまい 納豆 煮豆 大根とシラタキの煮物	ご飯・味噌汁 根菜煮物(筑前焼き) 煮豆 赤穂の粕 漬け	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ 野菜サラダ ポイルウインナー ヨーグルト
昼	ご飯・味噌汁 かぼちゃサラダ 白菜のキノコ和え ナスの揚げ浸し 所鮭・漬物	ごはん・カボチャスープ メンチカツ フライオトテ エビトマトパスタ	さけおにぎり・味噌汁 からあげ・卵焼き きんぴらごぼう 豆腐サラダ	中華丼 もやしスープ ギョウザ キュウリチキン酢の物 たくあん	まいたけごはん 豚汁 なめたカレイ(焼魚) フキとタケノコ煮物 とろろめかぶのせ	オムライス・味噌汁 ホウレンソウのお浸し 豆イカと大根煮物	牛肉カレーライス 団子汁 切干し大根煮物 フルーツポンチ
夕	ご飯・味噌汁 ミックスフライ ホウレンソウのごま和え マカロニサラダ	ご飯・味噌汁 ほうれん草の胡麻和え 鶏肉とアスパラの炒め物 煮物(大根・人参・豚肉)	ごはん・味噌汁 ナスの煮びたし レパニラ炒め 漬物	ご飯・味噌汁 すき焼き・ 漬物 かぼちゃのゴマ和え リンゴ	ごはん・クリームシチュー 白身魚の甘酢あんかけ ポテトサラダ ゆで玉子	ごはん・味噌汁 マカロニサラダ ミックスサラダ 人参の白和え	ごはん・味噌汁 ハタハタ煮つけ ナスとカボチャの天くるく 白菜のおひたし
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯・味噌汁 塩サバ 麻婆豆腐 納豆 漬物	ご飯・味噌汁 ハタハタ味噌煮 玉子焼き 白菜の漬物 キュリとワカメの酢の物	ご飯・味噌汁 アスパラとベーコン トマトのカプレーゼ 目玉焼き	ご飯・味噌汁 鮭(焼き魚) さといもインゲンの煮物 野菜の卵閉じ	ご飯・味噌汁・さば塩焼 き 大根 天かま煮物 キャベツ・水菜サラダ チーズハンバーグ・麻婆 豆腐	ご飯・味噌汁 銀カレイの味噌づけ ウインナーと野菜とチーズ 炒め 湯豆腐	ご飯・味噌汁 焼き鮭 ウインナー 厚焼き卵 ゆでブロッコリー
昼	ご飯・味噌汁 おでん ブルユギ レタスサラダ	ごはん・ミニうどん 野菜天ぷら(ナス・かぼ ちゃ・ピーマン) 他人丼 豆腐サラダ	ご飯・キャベツベーコン スープ 麻婆 豆腐 ホウレンソウのゴマ和え フルーツ(柿)	ごはん・野菜ラーメン 麻婆豆腐 ホウレンソウのゴマ和え フルーツ(柿)	チャーハン・鉄砲汁 チンゲンサイの炒め物と豚 肉 エビマヨ	炊き込みごはん・味噌汁 昆布と天かまの煮物 カすべの酢味噌和え あげ餃子 大根サラダ	いなり寿司 天ぷらそば かぼちゃの煮物 長芋とキュリの黒酢和え
夕	ご飯・肉団子 クリームシチュー カレイ煮つけ 山芋とノリ和え シーチキンサラダ	ご飯・みそ汁 ナスの揚げ浸し 天かま味噌煮 鮭のムニエル	ご飯・味噌汁 サンマの煮付 大根の煮物 キュウリ酢の物 フルーチェ	ご飯・味噌汁 豚の生姜焼き 天かまの玉子焼き 天かまの玉子閉じ 大根の煮物	ごはん ハタハタの煮つけ すり身の塩汁 キュウリの漬物	ごはん・ギョウザと蕎麦のス ープ	ごはん・カブのスープ エビサラダ フキとサンマの煮物 コロケとどっさり野菜
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯・味噌汁 照焼チキン キャベツとキュウリサラダ ナスとチクワ煮びたし ホッケ塩焼き・リンゴ	ご飯・味噌汁 サバ塩焼き・大根天かま 煮 豚肉入りビーフン キュウリのしば漬け・リンゴ	ご飯・味噌汁 ホッケ味噌漬焼き 芋と人参・昆布煮 玉子焼き・みかん ほうれんそうお浸し	ご飯・味噌汁 焼きホッケ マーボ春雨 ワカサギ甘露煮 にしん漬け	ご飯・ワカメスープ チキンの照焼き ポテトサラダ みかん	ご飯・味噌汁 鮭塩焼き ミートボールと野菜炒め 煮豆 漬物	だし茶漬け・味噌汁 ホッケみりん焼き 漬物 根菜煮物
昼	おにぎり そうめん汁 すどり炒め キュリ漬物	おにぎり 肉野菜ラーメン からあげ(鳥餃子) 野菜サラダ	栗ご飯・味噌汁 餃子 豆腐サラダ 煮物 みかん	混ぜご飯 三平汁 茄子の揚げびたし 高野豆腐のあんかけ	ご飯(小) 焼きそば トマト鍋 肉ジャガ ナスの煮物	ご飯・ハンバーグシチュー カレイ煮つけ 野菜サラダ ミニホットドック	ご飯・御吸い物 クリスマスオードブル(ロー ストビーフ・パスタ・ジャガ イモサーモン和え等)
夕	ご飯・味噌汁 サバ塩焼き サイコロステーキ 大根の酢物	牛丼 味噌汁 ナスの煮びたし 漬物	ご飯・つみれ汁 鶏肉金平ゴボ 焼き鮭 茄子浅漬け	ご飯 マスカルポーネ 鶏肉のチーズ焼き ミート風パスタ 柿	ご飯・粕汁 ポークチャップ ササギの玉子とじ 餃子 野菜サラダ	ご飯・つみれ汁 刺身(ブリ・サーモン) ささみフライキャベツ添え 大根サラダ	ご飯・ワカメスープ カレイ煮付 キュウリ菊の花酢の物 ピーマン肉詰め
	25	26	27	28	29	30	31
朝	ご飯・味噌汁 宗八焼き フキとエビすり身煮物 玉子焼き 野菜サラ ダ	ご飯・味噌汁 サバの塩焼き ポテトサラダ ほうれんそうのゴマ和え 大根煮物	ごはん・味噌汁 ホッケ塩焼き・白菜漬物 スクランブルエッグ ハムキャベツエッグ ホウレンソウ豆腐麵つゆ	ごはん・味噌汁 サバ焼き・キュウリ漬物 ナスとチクワの煮びたし 玉子焼き 煮豆	ご飯・味噌汁 赤魚の焼き魚 ニンニク味噌漬け シソとピーマンゴマ炒め たくあん	ご飯・味噌汁 焼鮭 玉子焼き 根菜と天かま煮物	ご飯・味噌汁 焼き鮭 漬物 ジャーマンポテト
昼	ご飯・うどん汁 コロケ 野菜サラダ キノコ・キュウリキムチ和え	炊き込みごはん・キムチ 鍋 天ぷら盛り合わせ エビマヨ しそわかめ	ご飯・ワカメスープ 酢豚 カレイの煮つけ もやしのナムル	親子丼 なめたけキュウリキムチ和 え きろざスープ ポテトサラダ	ごはん・中華スープ 鮭のムニエル ラーメンサラダ 大和の煮物 煮豆	ピラフ・みかん ビーフシチュー ローストポーク スパゲッティサラダ フキの煮物	三色丼・野菜スープ 串揚げ パリパリポテト 枝豆・レタスサラダ
夕	豆ごはん・味噌汁 カルビ野菜炒め 明太子ポテトサラダ サーモンマリネ 葡萄	カレーライス ワカメスープ トマト水菜サラダ キカイヨーグルト	ご飯・味噌汁 わかめの酢の物 かぼちゃの煮物 ホッケのみりん焼き 黒豆	炊き込みご飯 味噌汁・エビ冷製スープ 鱈竜田揚げ南蛮漬け ポテトサラダ	ごはん・味噌汁 チカフライ 肉豆腐 金平ごぼう	ご飯・そうめん汁 赤魚の粕漬け焼き 切り干し大根煮 ミートボール野菜炒め 白菜の漬物	お寿司盛り合わせ 年越しそば 煮しめ