

グループホームアウル登別館 11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
朝				ご飯・味噌汁 サバ焼・玉子焼き ナマス 肉団子甘酢炒め 梅干し	ご飯・味噌汁 焼きホッケ大根おろし添え 餃子・玉子焼き ブロッコリ いんげん天ぶら炒め物	ご飯・味噌汁 焼き鮭 玉子焼き・煮豆 キムチ ソーセージマヨ和え	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ ウインナーソーセージ ほうれん草のお浸し たくあん
昼				シーフードスパゲティ 鳥団子のスープ キッシュ かぼちゃコロッケ 大根サラダ	炊き込みご飯 味噌汁 ブルコギ 茄子のみそ炒め 水菜ツナサラダ	天ぷらうどん おにぎり 白花豆 なます	カツカレー 味噌汁 玉子サラダ バナナフルーチェ
夕				ご飯・にら豆腐吸い物 かぼちゃサラダ 鶏肉天かま味噌煮 焼きタラ	ご飯・シャンタンスープ 豚肉人参甘辛煮 もやしきゅうりカニカマナムル 蒸し鶏キャベツマト サラダ	ご飯・味噌汁 焼きさんま大根おろし 麻婆豆腐 春雨白菜中華炒め	豆ごはん つみれ汁 鶏肉ほうれん草生姜焼き かぼちゃの煮物 大根醤油漬
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯・味噌汁 焼きサバ シイタケ茄子オイスター煮 込 ベーコン玉ねぎ炒め 物	ご飯・団子汁 焼きホッケ たくあん 野菜サラダ・りんご 茄子みそ炒め	ご飯・味噌汁 大根鶏肉煮物 きゅうりワカメ酢味噌和え 梅干し	ご飯・中華スープ シイタケほうれん草バター ソテー さんまかば焼き水菜和え 味きゅうり	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ カブの漬物 焼きホッケ	ご飯(ぼん) コーンスープ・炒り玉子 照り焼きチキン さつま芋サラダ りんご	ご飯・味噌汁 さつま揚げごま油炒め ナポリタン 焼きサバ なすピリ辛漬
昼	ご飯・具沢山スープ ジンギスカン レタスとまとサラダ りんご	きのこご飯 月見そば ハムもやしナムル 切り干し大根	ご飯・餃子スープ さんまマリネ 玉子サラダ たこ焼き 冷奴	ご飯・野菜スープ 鶏肉のクリーム煮 フライドポテト マカロニサラダ 枝豆	ミニおにぎり・肉うどん 赤魚焼き魚 茄子とピーマンみそ炒め たくあん	稲荷寿司・温麺 切り干し大根 揚げ出し豆腐 きゅうり春雨酢の物	五目御飯・味噌汁 ミニ茶碗蒸し 揚げ出し豆腐 ピーマンバ ター醤油炒め 大根揚げこんにやく煮物
夕	ご飯・クラムチャウダー 野菜サラダ ザンギ タラときのこあんかけ	ご飯・カジカ汁 かぼちゃの煮物 カレイの煮付け きゅうりの漬物	ご飯・味噌汁 タラフライ ポテトサラダ カブの漬物・たらこ ほうれん草のお浸し	玉子丼・味噌汁 おでん 刺身(かつお)大根水菜つ ま ぶどう	ご飯・味噌汁 すき焼き 白菜胡麻和え サバ塩焼き みかん	ご飯・味噌汁 刺身(マグロ・サーモン) つま・きんぴらごぼう モズク酢	ご飯・味噌汁 白菜豚肉とろとろ煮 真ガレイ煮つけ もやしサラダ
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯・しょうが汁 鶏肉大根煮物 さつま芋胡麻和え ほうれん草玉子のせ ポイルソーセージ・玉子焼 き	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ ウインナーソーセージ ほうれん草のお浸し たくあん	ピラフ・野菜スープ 目玉焼き ウインナーピーマンケ チャップ和え ブロッコリトマトサラダ	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ 焼きホッケ キムチ 煮豆	ご飯・味噌汁 天かまごま油炒め 青梗菜シイタケ炒め物 玉子焼き バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁 タラのムニエル レタス野菜サラダ 筑前煮 カブの煮物	ご飯・すり身汁 すき焼き カブ漬物 柿
昼	カレーライス きのこ卵スープ エビフライ コールスロー フルーツ(柿)	ミニ中華丼 野菜ラーメン かぼちゃサラダ トマト・レタス	ご飯・カレースープ エビフライ 白身フライ ポテトグラタン マカロニサラダ	ちらし寿司 お吸い物 天ぷら盛り合わせ ふきがんも天かま人参煮 物 ほうれん草の胡麻和 え	きのこご飯・つみれ汁 カレイのから揚げ マカロニサラダ 生野菜 たくあん	焼きそば・すいとん汁 高野豆腐鶏ひき肉はさみ リンゴコンポート ヨーグルト	ご飯・味噌汁 なめたガレイ煮つけ 大根天かまヒジキいんげ ん煮物 ほうれん草のお浸し
夕	ご飯・味噌汁 茄子ピーマン味噌煮 パンバンジー 梨のコンポート	ご飯・豚汁 焼き鮭 かぼちゃ煮物 トマトアスパラ和え	ハヤシライス 味噌汁 パパガレイの煮つけ もやしナムル	ご飯・味噌汁 赤魚の粕漬焼き 豚肉生姜焼き 水菜トマトサラダ じゃが芋の天かま煮	ご飯・大根ネギ豚スープ かぼちゃサラダ 小松菜煮びたし 親子煮	ひき肉春雨丼 味噌汁 ワカサギ南蛮漬け じゃが芋こってり煮 トマトハニーサラダ	ご飯・味噌汁 ブルコギ 里芋煮物 野菜サラダ
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯・中華スープ なすシメジツナ炒め あらびきウインナー 水菜カニカマ入りチキンサ ラダ	ご飯・味噌汁 ウインナーソーセージ 水菜キュウリサラダ スクランブルエッグ 焼きホッケ	ご飯・味噌汁 ジャムバターフランスパン スクランブルエッグ ハムマカロニサラダ 筑前煮・キムチ	ご飯・味噌汁 ポロニアソーセージ 白菜漬物 ほうれん草ちくわ海苔炒 め もやしツナマヨ 和え	ご飯・味噌汁 豚肉大根甘酢煮 トロロ 塩サバ焼き	ご飯・味噌汁 ニラ入り玉子焼き ベーコン玉ねぎ炒め物 人参きんぴら	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ ウインナーソーセージ たくあん たらこ
昼	玉子チャーハン 塩ラーメン 柿水菜サラダ ヨーグルト	カレーライス 肉団子スープ エビマヨ フルーツ(リンゴ・柿)	稲荷ずし・味噌汁 豆腐すり身白滝昆布煮も の ハムカツ・キャベツ添 え	ご飯・お吸い物 白身魚あんかけ かぼちゃ煮物 ラーメンサラダ	肉うどん 稲荷 キャベツ豚肉マヨ和え たくあん	ご飯・わかめスープ 白身フライ ミートソーススパゲティ サーモンマリネ わさび菜ツナマヨ和え	おにぎり うどん汁 焼きホッケ大根おろし添え キュウリ漬物 りんご
夕	ご飯・ハタハタ汁 イカブロッコリ炒め物 ほうれん草胡麻和え	ご飯・味噌汁 野菜たっぷりつみれ鍋 豆イカ酢味噌和え みかん 黄金大学芋	ご飯・味噌汁 きんぴらごぼう ロールキャベツ 鯖塩焼き 人参ツナサラダ	ご飯・味噌汁 マカロニサラダ 白滝人参炒め カレイの煮つけ	ご飯 大根豚肉スープ コロッケ 野菜盛り合わせ	混ぜご飯・味噌汁 豆イカの煮物 なすピーマン素揚げ キュウリモやしナムル	ご飯 大根豚肉スープ ごぼうサラダ 野菜炒め
	26	27	28	29	30		
朝	ご飯・味噌汁 焼き魚(目抜き酒漬) インゲンちくわ煮物 たくあん・長いも りんご	ご飯・味噌汁 ごぼうちぎりの醤油炒め ほうれん草のバターソテー 白菜漬物 キュウリツナゆで卵サラダ	ご飯・味噌汁 鯖塩焼き 高野豆腐煮物 ベッタラ漬	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ 塩サバ焼き たくあん・たらこ 水菜キュウリサラダ	ご飯・味噌汁 焼きほつけ フキ天かま煮物 白菜お浸し		
昼	エビフライカレー 野菜スープ 水菜キュウリトマトサラダ みかん	サンドイッチ・ポトフ ポテトフライ 唐揚げ パンキンタルト	ご飯・タラ鍋 親子煮 春雨サラダ 茄子の漬物 煮豆	ご飯・ミニうどん 天ぶら盛り合わせ 昆布天かま煮物 りんご	ご飯 野菜ラーメン 餃子 かぼちゃサラダ 枝豆		
夕	ご飯・豚汁 ジャガイモ煮転がし サラスパサラダ 刺身(エビ・サーモン)	混ぜご飯・シチュー 豆イカ大根煮物 パスタサラダ	ご飯・味噌汁 カレイ煮つけ 茄子キノコ天ぶら きゅうりトマトサラダ	ご飯・味噌汁 ラーメンサラダ 鯖西京焼き ごぼう豚肉炒め	ご飯・味噌汁 すき焼き 高野豆腐すり身はさみ みかん・塩サバ焼き		