

グループホームアウル登別館 12月 海ユニット 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
朝						ご飯、味噌汁 サバの塩焼き 白菜のお浸し 麻婆春雨 漬物	ご飯、鮭汁 厚切りポロニアソーセージ マカロニサラダ 牛肉の玉ねぎ炒め
昼						三色弁当、味噌汁 煮しめ 大根サラダ	稲荷、味噌汁 タラのあんかけ カボチャの甘煮
夕						ご飯、味噌汁 焼き魚 マカロニサラダ 大根のサラダ	ご飯 ゆず胡椒スープ 大根と豚ばら肉の煮物 佃煮 漬物
	3	4	5	6	7	8	9
朝	サンドウィッチ(ハム、タマゴ) パンブキンスープ スパニッシュオムレツ トマトサラダ	雑炊、味噌汁 肉野菜炒め カボチャ煮	ご飯、味噌汁 ハムエッグ きゅうりのピクルス入り酢 漬物 高野豆腐煮	ご飯、味噌汁 塩サバ焼き ほうれん草ゴマ和え 漬物	ご飯、水餃子 サバ焼き 玉子焼き 漬物	ご飯、味噌汁 サツマイモ煮 白菜のお浸し	ご飯、味噌汁 サバの焼き魚 煮豆 豚肉ともやしの炒めもの
昼	ご飯、味噌汁 すき焼き ジャガイモとかの煮付 け キュウリ漬物	ご飯、味噌汁 焼き魚(宗八) ほうれん草ゴマ和え 豆腐の甘酢あんかけ	ひじきご飯、味噌汁 まがれいの煮付け 玉子焼き 長芋	ご飯、ワカメスープ 鶏肉と里芋のそぼろあん かけ フライ盛り合わせ	ご飯、味噌汁 もやしのきんぴら 長芋入りもずく酢 肉野菜炒め	豆ご飯、味噌汁 餃子 果物サラダ いんげんのゴマ和え 白菜のお浸し	ご飯、うどん もやしサラダ 鶏肉の煮物 フルーチェ
夕	お好み焼き 焼そば 中華スープ	ご飯、味噌汁 照り焼きチキン 玉子サラダ 小松菜煮びたし	カツカレー 中華スープ 水名と玉ねぎのサラダ	親子丼、味噌汁 油揚げの薄味煮 キュウリの漬物 カボチャ煮	ご飯、味噌汁 ヒレカツ マグロと昆布の酢の物 春雨と野菜の炒めもの	ご飯、シチュー サラダ ウィンナー炒め ナムル	栗ごはん、味噌汁 ホッケ焼き 煮豆 麻婆豆腐
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯、味噌汁 目玉焼き 焼き魚 漬物	ご飯、味噌汁 野菜炒め 白菜のお浸し	パン、コーンスープ ベーコンエッグ トマトサラダ	ご飯、お吸い物 里芋の煮ころがし 鮭のムニエル 小松菜のお浸し	ごはん 味噌汁 サバ 蒟とたけの煮物 白菜漬 け	ごはん 味噌汁 サバ 昆布巻 サツマイモ煮 もずく	ごはん スープ 鮭 漬物 春雨サラダ りんご
昼	稲荷、味噌汁 鶏手羽元煮 中華サラダ りんご	ちらし寿司 お吸い物 春菊の代和え 高野豆腐のサラダ フルーチェ	えのきご飯、味噌汁 じゃがいもときのこのにん にくソテー トマトのハニーサラダ	ご飯 味噌汁 コロッケ 大根豚肉炒め 白菜のお浸し	ごはん 味噌汁 つくね ピーマン炒め もやしうまだれ	ごはん 味噌汁 豚バラ大 根 カボチャ煮物 高野豆腐 煮	ごはん 味噌汁 スパゲティ フライドポテト 高野豆腐煮 ピーマンの肉詰め
夕	ご飯、味噌汁 イワシのかば焼き 蒟、竹の子さつま揚げ煮 キュウリのたたき	ご飯、味噌汁 マグロの刺身 大根のオイスター炒め 切り干し大根のひじきの 炒めもの	ご飯、味噌汁 牛すき煮 もやしのナムル 漬物	ご飯 味噌汁 ホッケ 白湯鍋 フルーチェ もずく	ごはん 漬物 うどん フライドポテト ツナサラダ	ごはん スープ 照り焼きチキン 白菜和え物 めかぶ	ごはん 味噌汁 きんぴらごぼう 煮豆 焼肉 もずく
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ごはん 味噌汁 たくあん ミートボール 麻婆春雨	ごはん 味噌汁 鯖味噌 煮 ほうれん草お浸し ヒジキ 煮 ツナサラダ	ハムサンド コーンスープ カボチャサラダ キュウリのピクルス スパニッシュオムレツ	ごはん 味噌汁 鯖 蒟と大根の煮物 おから	ウィンナー炒め 大根と豚肉の煮物 漬物 ご飯 味噌汁	ごはん 味噌汁 サラダ 高野豆腐煮 もずく	ご飯 スープ いら卵 玉子サラダ カボチャの煮 物 めかぶ
昼	まぜご飯 味噌汁 煮豆 カレイ煮付け ほうれん草ゴマ和え	豆ご飯 味噌汁 メンチカ ツ もやしときのこの卵とじ 昆布巻 漬物	ほうれん草のお浸し 中華粥 ポテトサラダ 切り干し大根の煮物 味噌汁	ご飯 味噌汁 コロッケ 水菜サラダ 大学芋 棒棒鶏	ご飯 豚汁 もやしのナム ル きゅうりの酢の物 ステーキ	豆ご飯 味噌汁 ハンバーグ かぼちゃ煮 レンコンきんぴら	ごはん 味噌汁 とりつく ね もやし炒め ポテトサラダ もずく
夕	鮭ライス ジャガイモソ テー 小松菜ともやしのナムル 味噌汁	中華丼 すまし汁 レバニラ炒め ラーパーツァイ 白菜サラダ	ご飯 味噌汁 照焼チキン ポテトサラダ 白菜のお浸 し	わかめごはん けんちん 汁 赤魚煮付け 白菜漬け	玉子ラーメン 豆腐と牛肉の醤油煮 人参とツナサラダ ごはん	カレイの煮付け 大根サラ ダ 玉ねぎやっこ 豆ご飯 卵スープ	ごはん 味噌汁 ツナサラ ダ 漬物 鶏肉の煮物
	24	25	26	27	28	29	30
朝	玉子粥 味噌汁 鮭 青梗菜 煮豆 もずく	ごはん すまし汁 目玉焼 き 酢の物 ソーセージ焼 とりそぼろ	ごはん 味噌汁 煮豆 ほっけ 蒟煮物 めかぶ	ごはん すまし汁 鮭 漬物 ブロッコリーサラダ もずく	ごはん すまし汁 お煮しめ 煮豆 鶏肉の煮物 もずく	ごはん 味噌汁 おでん ほっけ 麻婆茄子 めかぶ	パン コーンスープ ベーコンエッグ フルー チェ コールスロー 煮豆
昼	バターライス コーンスー プ 手羽さき煮 フライドポテ ト 白菜サラダ りんご	焼そば わかめごはん 肉団子の甘酢 カボチャ煮 ほうれん草の和え物	ご飯 味噌汁 もやしナム ル ジャガイモ煮 豚バラうまだれ	まぜごはん 味噌汁 茄子味噌炒め 旨煮 フルーツサラダ	ごはん コーンスープ ハンバーグ 杏仁豆腐 マカロニサラダ	おはぎ とり団子鍋 切り干し大根 野菜サラダ つけもの もずく	豆ご飯 スープ ハンバ ー グ ツナサラダ 白菜お浸し もずく
夕	鮭ごはん 味噌汁 ジャガイモ煮 キャベツサラダ 高野豆腐煮 めかぶ	ごはん 味噌汁 からあげ 中華サラダ もずく 白菜の和え物	ごはん 味噌汁 カボチャ煮 キャベツおおかマヨ しいたけバター	ごはん まぜご飯 とりつくね りんご キャベツマヨおおか	うどん もやしサラダ ねぎとしいたけの煮物 ごはん めかぶ	ごはん 中華スープ ポテトサラダ ステーキ 高野豆腐煮 漬物	三色丼 大根と豚肉炒め ネギ冷奴 味噌汁 サラダ りんご
	31						
朝	ごはん 味噌汁 玉子焼 き サラダ もずく						
昼	ビーフシチュー 玉子スープ ポテトサラ ダ キュウリの和え物 柿						
夕	ご飯 味噌汁 ステーキ サラダ フルーチェ 煮物						