

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
朝							わかめスープ ごはん おろしハンバーグ 青梗菜の油揚げおひたし トマトレタスサラダ
昼							しそごはん 野菜スープ とりの天ぷらキャベツ添え ジャガイモのあずき煮
夕							ごはん みそ汁 鶏肉の 煮物 ポテトサラダ 麻婆茄子
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ごはん みそ汁 胡瓜サラ ダ えびのオイスター炒め スクランブルエッグ 煮物	ごはん わかめスープ 鮭 切り干し大根 マカロニサラダ	ごはん みそ汁 筑前煮 青梗菜 茄子の煮物	ごはん みそ汁 天カマ煮 ほうれん草ツナバターソ テー	ごはん スープ 麻婆茄子 カニカマの和え物 鯖	ごはん スープ たくあん サンマかば焼き和え スクランブルエッグ	ごはん みそ汁 サラダ 照り焼きチキン
昼	ごはん みそ汁 胡瓜サラ ダ えびのオイスター炒め スクランブルエッグ 煮物	ごはん みそ汁 煮物 キャベツサラダ もずく	ごはん そうめん汁 酢豚 カレー煮付 シソ昆布	シラスご飯 味噌汁 ジンギスカン 南瓜煮 マカロニサラダ	豆ごはん みそ汁 サンマ フキ煮物 茄子味噌炒め	三食丼 味噌汁 胡瓜和 え いんげん胡麻和え 焼肉	ごはん みそ汁 煮物 ニラの卵とじ だんごの甘酢あんかけ
夕	ごはん 豚汁 カレイ煮付 ブロックリーサラダ ソーセージ炒め たくあん	ごはん あんかけスープ 鯖 胡瓜和え物 たくあん	栗ご飯 中華スープ 鮭 回鍋肉 煮物	かつ丼 味噌汁 サラダ 山芋和え物 みかん	ごはん みそ汁 もずく おろしハンバーグ 白菜煮びたし	ごはん みそ汁 餃子 野菜炒め サラダ 煮物	ごはん シチュー カツとじ レタスサラダ カボチャ煮
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ごはん みそ汁 鯖 煮豆 麻婆春雨 ウィンナー炒 め	中華粥 スープ 卵焼き ウィンナー サラダ 煮豆	ごはん みそ汁 たくあん きのこバター炒め ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 煮物 肉野菜炒め 水菜サラダ サラダ	ごはん 味噌汁 卵焼き たらこ 茄子のみそ炒め サラダ	ごはん 味噌汁 卵焼き 鯖 ハム おから	ごはん 味噌汁 たくあん スクランブルエッグ サラ ダ ハンバーグ
昼	梅がゆ 味噌汁 からあ げ キャベツ炒め 長芋和え	おいなり 吸い物 天ぷら ポテトサラダ	とりごはん スープ 麻婆茄子 餃子 鮭	ごはん スープ 手羽元 ほうれん草の胡麻和え 鶏肉と野菜の煮物	梅がゆ ハンバーグ 味噌汁 ポテトサラダ 白菜なめたけ和え	ごはん 味噌汁 焼肉 餃子 ニラの卵とじ	からあげ カレー 味噌汁 切り干し大根 パナナ
夕	ごはん みそ汁 親子煮 サラダ 茄子のみそ炒め	ごはん みそ汁 豚肉炒 め さつまあげの煮物 レタスサラダ もやしナム ル	ごはん わかめスープ 高野豆腐 照り焼きチキン ネギ奴	ごはん さしみ 肉じゃが 味噌汁 レタスサラダ	チキンライス わかめスー プ エビフライ イカフライ キャベツ炒め たくあん	ごはん 味噌汁 お刺身 鶏肉の煮物 サラダ	煮込みハンバーグ ごはん 味噌汁 サラダ 煮物 もずく
	16	17	18	19	20	21	22
朝	生姜昆布ご飯 スープ 麻婆豆腐 漬物 胡瓜和 え	シチュー パン サラダ ヨーグルト ベーコンエッ グ	ごはん 味噌汁 サラダ 煮物 カニカマ和え	ごはん 味噌汁 赤ウイ ナー バターソテー 鯖 味噌汁	ごはん スープ 鯖 ウィンナー 煮物 たくあ ん	ごはん 味噌汁 炒り卵 鶏肉の煮物 鮭	ごはん たくあん スープ ちくわ椎茸 バター炒め サンマかば焼き和え カニカマもずく
昼	豆ごはん 味噌汁 煮物 肉豆腐 ニラ玉	梅がゆ スープ アジフラ イ ほうれん草の胡麻和え 肉豆腐	ごはん ニンニクスープ 肉じゃが 南瓜煮 茄子煮	ヒレカツ丼 味噌汁 発起サラダ トマト つみれ煮びたし	ごはん 味噌汁 ハン バーグ 煮物 白菜和え たらこ	ごはん 味噌汁 サラダ ネギ肉巻き いんげん胡 麻和	ごはん 味噌汁 ぎょうざ フキ煮物 湯豆腐
夕	ごはん 味噌汁 湯豆腐 おでん 水菜サラダ	ごはん 味噌汁 茄子炒 め 豚肉生姜焼き ネギ奴	ごはん 味噌汁 サンマ ジンギスカン 肉野菜炒め 白菜和え	炊き込みご飯 味噌汁 もやしのナムル おでん カレー煮付	まめごはん 鶏肉スープ 胡瓜の和えもの 南瓜煮 からあげ	玄米ご飯 味噌汁 赤魚 里芋ひき肉煮物 黒豆 ほうれん草おひたし	ごはん 豚バラ生姜焼き 山芋サラダ つぶあん南 瓜 煮物
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ごはん 味噌汁 シーフ ード煮物 野菜サラダ もず く	ごはん 味噌汁 サーモン 卵焼き 煮豆 ほうれん草 おひたし	ごはん スープ 鯖 麻婆春雨 フルーチェ ミニオムレツ	ごはん 味噌汁 ほうれん草のカツオだし和 え おから 卵焼き オムレツ	ごはん 味噌汁 豚バラ炒 め ジャガイモサラダ 胡瓜酢の物 りんご みか ん	生姜昆布ご飯 スープ レタスサラダ 鮭 たくあん 玉子豆腐	ごはん 味噌汁 麻婆茄 子 さんま サラダ
昼	ごはん 味噌汁 鯖 卵焼き サラダ ナスのみそ炒め	梅がゆ 餃子 ビーマン炒 め ジンギスカン チキンサラ ダ	石販 ショウタンスープ 豚肉とキャベツのうまだれ もやしのナムル ベーコンと場たいため	ごはん スープ 赤魚 ほうれん草胡麻和え 南瓜煮	ごはん 味噌煮込みうどん おでん 八宝菜 かつとじ	ごはん 鶏団子 しゃけ サラダ 林檎 煮物	うどん いなり 南瓜煮 イカ酢味噌和え サラダ
夕	ごはん エビフライ メンチ カツ サラダ 漬物 きの こ汁	ごはん 味噌汁 おひたし ガーリックバターつじゅbb ホッケ	漬け丼 味噌汁 大根煮 物 サラダ めかぶ	豆ごはん 味噌汁 エビフライ野菜ソース掛け ほうれん草和え物	ごはん 味噌汁 からあげ ポテトサラダ 焼肉	ごはん 味噌汁 肉野菜 炒め みかん ポテトサラ ダ	ごはん 味噌汁 酢豚 鯖 ネギ奴
	30	31					
朝	ごはん 味噌汁 豆腐のひき肉あんかけ ほうれん草和え物 さつま揚げ 煮豆	ごはん 味噌汁 炒り卵 水菜サラダ ウィンナー 鮭 煮豆					
昼	ごはん スープ 焼きそば フキと竹の子の煮物 長芋の梅和え みかん	お赤飯 お吸い物 からあ げ サラダ りんご 煮豆					
夕	キーマカレー スープ 照り焼きチキン ネギ奴 筑前煮	お寿司 そば 照焼きチキ ン オクラサラダ フルーチェ 鶏肉の煮物 みかん					