

グループホームアウル登別館 11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						ごはん みそ汁 鮭の焼き魚 さつまいもの甘煮 ポテトサラダ	ごはん みそ汁 ほっけのみりん干し 人参シリシリ サンマ揚げと野菜の和え物
昼						お寿司	高菜ごはん みそ汁 カスベ煮つけ 肉じゃが ほうれん草ごま和え
夕						ごはん みそ汁 豚バラ大根 じゃがいものこってり煮 きのこのパスタ	ごはん みそ汁 ポテトサラダ カツとじ 里芋の煮物
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ごはん みそ汁 マカロニサラダ だし巻き卵 豚肉とナスとピーマンの味噌炒め	ごはん みそ汁 サバのみりん漬け 切り干し大根 いんげんのごま和え	ごはん みそ汁 玉子焼き ひじき煮 豚肉の生姜焼き	ごはん みそ汁 春雨サラダ 鮭の西京焼き インゲンと油揚げの炒め煮	ごはん みそ汁 春雨サラダ サバの味噌煮 鶏肉と大根の煮物	ごはん みそ汁 じゃがいものこってり煮 かぼちゃの煮物 テリヤキの卵とじ	ごはん みそ汁 肉じゃが ポテトサラダ ブロッコリーのレタス添え みかん
昼	ごはん みそ汁 エビの野菜炒めソースがけ タケノコとサバの炒め物 ナスの味噌炒め	ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ オクラのおかか和え サバの酢漬け	昆布ごはん みそ汁 鶏のから揚げ 小松菜の白和え じゃがいものこってり煮	混ぜご飯 みそ汁 味付きイカ 高野豆腐のすり身詰め インゲン・白滝・ニンジン の和え物	干石豆ごはん みそ汁 カレイの煮つけ ナスの味噌炒め モズク フルーチェ	黒干石ごはん みそ汁 カレイの煮つけ 酢の物	ごはん みそ汁 野菜炒め 豚バラ大根 かぼちゃの煮物
夕	ごはん みそ汁 すき焼き ごぼうサラダ 赤魚のかす漬け焼き	天丼 みそ汁 とろろそば たくあん	ごはん 中華スープ ひじき煮 鶏と大根の煮物 サバ缶とキャベツの炒め煮	ごはん カレー ワカメと玉子のスープ フキと天カマの煮物 さつまいもの甘露煮	ごはん みそ汁 肉じゃが ひじき煮 かぼちゃの煮物	カレーライス シャンタンスープ ツナ・コーン・カニカマ・水 菜のサラダ オクラのおかか和え	ごはん 中華スープ 白菜のおひたし フキとサバ水煮の炒め煮 ハム・ほうれん草・ウイン ナー炒め
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ごはん みそ汁 ナスの甘辛煮 小松菜の白和え 塩サバ焼き	ごはん みそ汁 鮭の焼き魚 厚焼き玉子 きんぴらごぼう ほうれん草のおかか和え	ごはん みそ汁 蒲焼き フキの煮物 煮豆	ごはん みそ汁 スパニッシュオムレツ ほうれん草のゴマ和え 里芋の煮っ転がし	ごはん みそ汁 もやしのナムル さつま揚げの煮物 ハンバーグのきのこ煮込み	ごはん みそ汁 ベーコンエッグ にんじんのゴマ和え 小松菜とあげの白出し煮	ごはん みそ汁 にんじんツナサラダ さつま揚げの煮物 大根と高野豆腐の煮物
昼	焼きそば 中華スープ レンコンサラダ 春菊のゴマ和え もやしときゅうりのナムル	ごはん みそ汁 切り干し大根煮 豚肉と里芋の田舎煮 ちくわと三つ葉のからし和え	ごはん みそ汁 ポテトサラダ うどんサラダ 豚の卵とじ	ごはん みそ汁 赤魚焼き フキのサバ缶煮 オクラのかつお節和え	チャーハン みそ汁 赤魚塩焼き コールスローサラダ ほうれん草のおひたし	二色丼 みそ汁 焼きサバ カボチャサラダ	ごはん みそ汁 豚バラ大根 ポテトサラダ 煮豆
夕	ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ カボチャサラダ 小松菜としめじのおひたし	炊き込みご飯 みそ汁 和風ポテトサラダ たけのこの梅和え 豚肉の生姜焼き	ごはん みそ汁 塩ちゃんこ りんご兎 みかん ちくわの天ぷら レタスサラダ マカロニサラダ	ごはん シチュー ペンネグラタン ポイルウインナー チキンソテーカルボナーラ	ごはん 中華スープ 鶏肉の味噌炒め インゲンとあげの炒め煮 じゃがいものそぼろ煮	ごはん みそ汁 鶏テリ焼き グリーンサラダ 里芋の煮ころがし	ごはん みそ汁 肉野菜炒め 肉じゃが もずく酢
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ごはん みそ汁 じゃがいものほくほく煮 厚揚げの煮物 焼きサバ	ごはん みそ汁 ハンバーグトマト煮込み みかん フルーチェ 黒酢と三杯酢の煮物	ごはん みそ汁 だし巻き卵 冷奴 肉じゃが	ごはん みそ汁 卵の花 カレイの焼き魚 もずくとキュウリの酢の物	ごはん みそ汁 ナムル じゃがバター さつまあげの煮物	ごはん みそ汁 ヤーコンの煮物 テリヤキチキン ごぼうサラダ	ごはん みそ汁 焼き魚 玉子焼き 水菜とツナのサラダ
昼	ごはん みそ汁 キャベツの味噌炒め 鶏肉野菜ロール ポテトサラダ 煮豆	高菜ごはん うどん サバ焼き魚 大根のオイスター炒め 卵の花	ウナギ丼 みそ汁 グラタン ほうれん草のおひたし	おいなり みそ汁 肉じゃが ほうれん草のゴマ和え	ピラフ 中華スープ かぼちゃ 大根のコンソメ煮 鶏のから揚げ(塩麴) レタスサラダ	豆ごはん みそ汁 筑前煮 鶏肉とトマト缶の煮込み 八宝菜のおひたし	ごはん みそ汁 ほっけの煮物 ほうれん草のおひたし 豚肉のケチャップ炒め
夕	ごはん トマトスープ シーザーサラダ カルボナーラ フルーチェ	ごはん みそ汁 キムチ鍋 春雨サラダ おろしミニハンバーグ	焼きめし 豚汁 あんかけ焼きそば インゲンのゴマ和え 高野豆腐と天カマの煮物	ごはん みそ汁 春雨サラダ ポテトサラダ 豚のから揚げネギソース がけ	かつ丼 みそ汁 キャベツサラダ うどんサラダ きゅうりとかにかまの酢の 物	ごはん みそ汁 大根の煮物 天ぷら 三色なます	ごはん みそ汁 焼きそば ポテトサラダ シュウマイの酢豚風
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ごはん みそ汁 玉子焼き 和風焼きそば ポテトサラダ チヂミ	ごはん ワカメスープ 玉子焼き 卵入り巾着 チーズハンバーグ	ごはん みそ汁 青椒肉絲 にんじんと小揚げ炒め 漬物	ごはん みそ汁 鮭の焼き魚 にらの卵とじ すりみとさつま揚げの煮物	ごはん みそ汁 ホッケの西京焼き ポテトサラダ もずく	ごはん みそ汁 さば焼き ポテトサラダ 豆腐ハンバーグ	ごはん みそ汁 エビマヨ きんぴらごぼう サバの味噌煮
昼	ごはん みそ汁 シーフードグラタン かぼちゃの煮物 ほうれん草のおひたし	いりこ入りごはん 玉子スープ ひじきと煮豆サラダ 赤魚味噌漬け焼き フキとさつま揚げの煮物 もずく酢	おむすび 肉うどん 鱈の焼き魚 ほうれん草のなめ茸・シー チキン和え	ごはん みそ汁 サンマの焼き魚 小松菜のベーコンソテー チャプチェ 漬物 きゅうりの酢の物	ごはん みそ汁 エビの野菜甘酢あん かぼちゃの甘煮 キャベツの塩昆布和え	炊き込みご飯のおにぎり みそ汁 とろろそば	ごはん みそ汁 麻婆豆腐 ナポリタン ほうれん草のおひたし
夕	ごはん みそ汁 きんぴらごぼう もずく酢 豚バラとナスの味噌炒め	ごはん みそ汁 回鍋肉 大根と厚揚げの煮物 にんじんのサラダ	ごはん みそ汁 さつま揚げの煮物 鶏・かぼちゃ・ちくわの天ぷ ら	ごはん シチュー からあげ ポテトサラダ フルーツポンチ	ごはん みそ汁 鶏の竜田揚げ ひじきの煮物 きんぴらごぼう	ごはん みそ汁 豚肉ともやしの香味炒め 大根の漬物 りんご 白菜と豚肉のミルフィーユ 鍋	ごはん みそ汁 ダッカルビ 切り干し大根 かぼちゃの煮物