

グループホームアウル登別館 11月

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日
朝				
昼				
夕				
	3	4	5	6
朝	ごはん そうめん汁 さんまのかば焼き タケノコ味噌煮 カボチャサラダ もずく	ごはん 味噌汁 赤魚 豚肉となすのみそ炒め ポテトサラダ	ごはん 中華スープ 切り干し大根 鮭 煮豆 肉団子 卵焼き	ごはん 味噌汁 なすとひき 肉炒め物 トマトもずく酢 の物 鮭
昼	ごはん わかめスープ ハンバーグ 唐揚げ ナポリタン 肉じゃが	ごはん 寄せ鍋 りんご 水菜とわかめの中華和え	ごはん 味噌汁 アジフライ カボチャ煮 豆腐と白菜の 塩煮	ごはん 味噌汁 チキン南蛮 キャベツ炒め ほうれん草の胡麻和え
夕	ごはん お吸い物 かすべのから揚げ 豚バラ大根に 豆腐サラダ	出前 とろろそば かつどん 味噌汁 漬物	ごはん 味噌汁 鯖 キャベツとピーマンとツナ 炒め きんぴらとちくわの サラダ	ごはん 冷や麦汁 ほうれん草と卵の和風あ んかけ キャベツ鶏肉の 炒め物 永井元なめたけ の和え物
	10	11	12	13
朝	ごはん 味噌汁 さんま 金時豆 さといものあんか け きゅうりの酢の物	ごはん つみれ汁 大根と鶏肉の煮物 ハムエッグ 煮豆	ごはん 中華スープ キュウリカニカマもずく和 鯖 煮豆 カボチャ煮	ごはん 味噌汁 からあげ ポテトサラダ 煮豆 竹輪とエビとフロコリー の炒め物
昼	ごはん 味噌汁 ジンギスカン レタスサラ ダ カニカマともずく酢の 物 フライドポテト	赤飯 天ぷら そうめん キュウリ酢の物 みかん	ごはん わかめスープ あんかけ焼きそば カボチャの煮物 もずくと長芋の和え物	ごはん 味噌汁 麻婆春 雨 ニシン マカロニサラ ダ 煮豆
夕	ごはん 中華スープ 大根と人参のテンカマ煮し め なます 赤魚 てんぷら	ごはん そうめん汁 豚とパプリカの炒め物 切干大根煮 なすとピーマンのみそ炒 め	ごはん 味噌汁 ホッケ チーズ入りちくわあげ うま煮	ごはん 味噌汁 しめ鯖 サツマイモの煮物 なすの辛味炒め
	17	18	19	20
朝	ごはん 味噌汁 さば テンカマキャベツ炒め物 スクランブルエッグ きゅうりサラダ	ごはん 野菜スープ ホッケ もずく 大根の煮物	ごはん 味噌汁 赤魚の粕漬 ふきとタケノコの煮物 昆布巻き めかぶ	ごはん 味噌汁 豚肉入りきんぴらごぼう トマト入りもずく酢 茄子のツナ和え

昼	ごはん 味噌汁 鶏肉の野菜の煮物 カボチャサラダ さんま もずく	サツマイモご飯 味噌汁 テンカマとキャベ ツの煮物 ほうれん草な めたけ和え 白身フライ	ちらし寿司 ソーメン エビとブロッコリー炒め カボチャ煮	ごはん お吸い物 カレイ マカロニサラダ カボチャ煮
	ごはん 味噌汁 すきやき 卵焼き マカロニサラダ 大根おろしなめたけ和え	ご飯 味噌汁 味噌カツ 鮭 レタスサラダ 高野豆腐煮物 ニシン	ごはん 団子汁 しめさば 麻婆豆腐 ポテトサラダ 枝豆	ごはん 味噌汁 肉野菜炒め 味噌ニンニ ク わかめの酢味噌和え フルーチェ
	24	25	26	27
朝	混ぜご飯 キャベツスープ スクランブルエッグ 鮭 カボチャサラダ 煮豆	ごはん 味噌汁 みかん 豚肉と豆腐の卵とじ 納豆 らっきょう	ごはん すまし汁 大根とツナの煮物 ほうれん草の卵焼き 長芋となめたけの和え物	ごはん 味噌汁 ジャガイモとウィンナーの コンソメ炒め 風呂吹田崑 茄子とピーマンの炒め物
	ごはん 味噌汁 ピーマンソーセージの天 ぷら	ごはん 味噌汁 鶏肉と大 根の煮物 にんじんとピー マンのサラダ 小松菜の 煮びたし	玉子丼 味噌汁 野菜とハムのマリネ じゃがいものそぼろ煮 漬物	カレーライス スープ 枝豆とコーンの海苔炒め バンバンジーサラダ みかん
夕	ごはん 味噌汁 餃子 カボチャ煮 大根のシーチ キン煮 卵豆腐	ごはん 肉じゃが トマトのハニーサラダ キュウリの酢の物 鯖	ごはん 味噌汁 白身フライ キャベツキュ ウリ和え テンカマ煮物 白菜のゆかり和え	ごはん 味噌汁 豚とキャベツのうまだれ にんじんと玉ねぎのサラダ カボチャ煮

山ユニット 献立表

木曜日	金曜日	土曜日
	1	2
	ごはん ポトフ 鮭 煮豆 人参サラダ 大根と鶏肉の煮物	ごはん 味噌汁 しめさば スパゲティサラ ダ ソーセージ焼き 煮豆
	生寿司 味噌汁 テンカマといんげんの煮 物	カツカレー 味噌汁 モズク和え テンカマ煮物 みかん
	ごはん お吸い物 大根とサバの味噌煮 拭きの油いため もやしとハムの和え物	ご飯 味噌汁 鯖 手羽元つみれ大根の煮物 きんぴらごぼう
7	8	9
ご飯 味噌汁 赤魚 マーボ春雨 さつまいもの甘露煮 白菜のおひたし	ごはん お吸い物 大根とタラの煮物 人参金平 オクラ納豆	ご飯 味噌汁 肉じゃが 鯖の塩焼き サツマイモの胡麻和え たくあん
ご飯 味噌汁 切干大根 白身フライのあんかけ 肉じゃが	炊き込みご飯 スープ カボチャ煮 小松菜和え 豚肉のオイスター炒め	うめごはん シチュー エビフライ 白身フライ サラダレタス フルーチェ 煮豆
ごはん ホタテ汁 カレイの煮つけ 煮豆 ほうれん草とベーコンの炒 め物	ご飯 味噌汁 チキンのト マト煮 レタスとハムのマ リネ いんげんとあげの炒 め煮	ご飯 スープ 鮭 マーボ豆腐 煮豆とあげ の煮物 もずくのかにかま 和え
14	15	16
ごはん 味噌汁 目玉焼き しそ昆布 茄子田楽 オクラもずく酢の物	ご飯 味噌汁 ふきとしんの煮物 ほうれん草と卵の炒め物 もずくとおからの酢の物	ごはん 味噌汁 目玉焼きベーコン タケノコと昆布の煮物 ほうれん草のソテー みかん
カツカレー 中華スープ おしるこ ベッドたら漬け	ご飯 味噌汁 ほうれん草長い物なめた け和え フキの煮物 フルーチェ みかん	ご飯 味噌汁 鯖 野菜炒め 手羽と大根の 人の
ごはん 味噌汁 ホッケ ちくわともやしの和え物 ジャガイモの海苔和え	ご飯 味噌汁 焼肉 黒煮豆 たらこスパゲティ レタスサラダ	ごはん 味噌汁 からあげ きんぴらごぼう カボチャ 煮 ポテトサラダ
21	22	23
ごはん 味噌汁 豚肉入りのきんぴらごぼう トマト入りもずく酢 茄子のツナ和え	ご飯 味噌汁 ホッケ 金時豆 中華サラダ 玉ねぎと人参のツナ和え	ごはん しょうが汁 大根とさんまの煮物 人参のきんぴら 豆腐と水菜のサラダ

ごはん 味噌汁 めぬきの粕漬 コロッケ ほうれん草の煮 びたし	鮭ご飯 うどん ごぼうサラダ 豆腐ほうれん草白和え	ごはん 味噌汁 豚肉ピーマンの甘辛炒め キャベツキュウリしょうが 塩昆布和え
まぜごはん 味噌汁 じゃがいものそぼろあんか け ラーメンサラダ いんげんの煮物	ごはん 味噌汁 さば 大根の煮物 肉団子 煮豆 ツナサラダ	ごはん 味噌汁 チキンとブロッコリーのトマ ト煮込み 小松菜と卵の炒め物 ポテトサラダ
28	29	30
ごはん 味噌汁 キャベツと鶏肉の卵とし 人参のきんぴら もずくと長いもの酢の物	ごはん 中華スープ カボチャサラダ きゅうりとカニカマの和え 物 鯖	ごはん 味噌汁 玉ねぎテンカマと卵とし ほうれん草胡麻和え 野菜サラダ
ごはん 味噌汁 ほっけ 八宝菜 りんご もずくとトマト煮物	冷やしたぬきそば 炊き込みご飯 お吸い物 きゅうりの浅漬	マグロの漬け井 シチュー カブの漬物 梨
ごはん 味噌汁 ポテト コーンハムサラダ 卵豆腐 ジンギスカン	ごはん 餃子スープ 照り焼きチキン 八宝菜 生ねぎのマリネ 煮物	ごはん 味噌汁 さいころステーキの中華あ んかけ 山菜の煮豆 キュウリとカニカマの酢の 物