

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	3	4	5	6	7
朝	ごはん コンソメスープ 赤魚のかす漬け 春菊のゴマ和え カボチャサラダ	ごはん みそ汁 じゃがいものグラタン お好み焼き 酢の物	ごはん みそ汁 カボチャ煮物 サバの塩焼き 煮豆	ごはん みそ汁 大根と玉子の味噌煮 サバの塩焼き きゅうりの浅漬け	豆ごはん みそ汁 焼き魚 豆腐のキムチのせ 小松菜の煮浸し	ごはん みそ汁 煮物 しらたきのたらこ和え もずく酢	サンドイッチ(ハム・たまご) コールスローサラダ オムレツ コンソメスープ
昼	チャーハン 春雨スープ 水餃子 漬物 チンゲン菜のツナ炒め	牛丼 水餃子のスープ 切り干し大根 みかん マカロニサラダ	黒豆ごはん みそ汁 ジンギスカン 切り干し大根 チキンサラダ ジャガイモきのこのソテー	ごはん みそ汁 豚とレタスのうまだれ和え 大根の煮物 かぼちゃの甘煮	ごはん みそ汁 白身魚の甘酢あんかけ ナスのおかか和え ほうれん草とシーチキンなめ茸和え	おいなりさん みそ汁 カレイの煮つけ 豆腐のオクラおかかのせ 大根とさつま揚げの煮つけ	ごはん みそ汁 蒸し鶏サラダ ポテトグラタン 白菜のおひたし
夕	豚丼 みそ汁 肉じゃが 煮物 春雨サラダ	鶏五目ごはん ゴマ味噌坦々鍋 牛乳コロッケ 水菜とツナのサラダ	きつねごはん みそ汁 おでん ピーマンの肉詰め ごぼうサラダ	ごはん 中華スープ 高野豆腐とつみれの煮物 野菜のマリネ 豚と玉ねぎの甘辛炒め	うどん じゃがいものこってり煮 おいなりさん ほうれん草のおひたし 揚げ出し豆腐	ごはん みそ汁 じゃがいもの塩煮 ぶり大根 きゅうりとワカメの酢の物	ごはん みそ汁 餃子スープ コロッケ ブロッコリーサラダ エビフライ
	8	9	10	11	12	13	14
朝	ごはん みそ汁 めぬきの焼き魚 さつま揚げの煮物 春雨サラダ	ごはん ポトフ アヒージョ マカロニサラダ 麻婆豆腐	ごはん みそ汁 鶏のたまごとじ 鶏の豆 りんご 大根とちくわの煮物	ごはん コンソメスープ トマトサラダ スパニッシュオムレツ ほうれん草とにんじんの白和え	ごはん みそ汁 鮭の焼き魚 カボチャサラダ みそ野菜炒め	ごはん みそ汁 じゃがいもの煮物 鶏肉のトマト煮 もやしの中華サラダ	ごはん みそ汁 エノキのたまごとじ じゃがいもと鶏肉の甘辛煮 ハムとレタスの中華炒め マカロニサラダ
昼	ごはん みそ汁 豚バラ生姜焼き 温野菜サラダ ポテトサラダ ナスの味噌炒め	ごはん 豚汁 揚げ出し豆腐 とりつくねの照り焼き ほうれん草のおひたし	お寿司 ケーキ	カレーライス シャンタンスープ らっきょう かぼちゃの甘煮 春雨サラダ	昆布ごはん みそ汁 鶏肉のトマト煮込み 大根のこってり煮 とろろそば	ごはん みそ汁 シーフードのチリソース炒め かぼちゃの煮物 さつま揚げと筍の味噌煮	ごはん みそ汁 回鍋肉 フキとさつま揚げの煮物 ごぼうと水菜のサラダ
夕	ごはん 中華スープ マカロニサラダ 温しゃぶ ほうれん草のゴマ和え	炊き込みご飯 すまし汁 豆腐ハンバーグ 白菜のおひたし オクラなっとう	ごはん みそ汁 じゃがいものそぼろ煮 ナスとインゲンの味噌炒め 野菜のマリネ	ごはん みそ汁 マカロニサラダ からあげ れんこんのきんぴら 筑前煮	ごはん 中華スープ 煮込みハンバーグ もやしとキュウリのナムル 肉じゃが	ごはん みそ汁 ふろふき大根 玉ねぎと玉子のサラダ 小松菜と天カマ炒め煮 チキンの香味焼き	ごはん みそ汁 ヒレカツのたまごとじ かぼちゃのあんこ煮 春雨サラダ 大学イモ
	15	16	17	18	19	20	21
朝	ごはん みそ汁 肉入りきんぴらごぼう もやしのサラダ ナスとさつまいもの甘辛煮	ごはん 中華スープ なます 赤魚のかす漬け焼き なすの煮ひたし	カレーライス スープ カボチャサラダ トマトとレタス	ごはん みそ汁 豚肉の野菜炒め ポテトグラタン インゲンとコーンの煮物	ごはん みそ汁 さつま揚げの煮物 やさい豆 じゃがえのき炒め	ごはん みそ汁 大根と厚揚げの煮物 ウインナーケチャップ炒め もずくのサラダ	ごはん みそ汁 焼き魚 煮物 長芋の酢の物と和え
昼	ごはん みそ汁 ぶり大根 レンコンのひじきのサラダ 小松菜の白和え	チャーハン すまし汁 水餃子 トマトのハニーサラダ 切り干し大根煮	梅がゆ みそ汁 白身魚のフライ甘酢あんかけ 大根の煮物 たくあん	ごはん みそ汁 めぬきの焼き魚 フキの煮物 めかぶ	ごはん みそ汁 玉子スープ シュウマイいり酢豚 焼きナス 煮物	高菜ごはん みそ汁 白身魚の甘酢あんかけ 鶏肉のバンバンジー 湯豆腐	枝豆ごはん コロッケ たけのこサバ水煮の煮物 ブロッコリーと柿のサラダ
夕	ごはん 豚汁 長芋とベーコンのオムレツ 揚げ出し豆腐 ほうれん草のおひたし	ごはん みそ汁 じゃがいものそぼろ煮 白菜のおひたし ラーメンサラダ	赤飯 シチュー 鶏の照り焼き ポテトディップ インゲンと油揚げの炒め煮	ごはん みそ汁 もつ鍋 きんぴらごぼう マカロニサラダ	ごはん みそ汁 白身魚のフライ ごぼうサラダ さつま揚げの煮物 めかぶの酢の物	ごはん みそ汁 ほうれん草のベーコンソテー 春雨サラダ ヤンニョムチキン	カレーライス シャンタンスープ かぼちゃの煮物 ほうれん草のゴマ和え
	22	23	24	25	26	27	28
朝	ごはん スープ 目玉焼き つばだいの焼き魚 サラダ	ごはん みそ汁 ハムエッグ ポテトサラダ 煮豆	ごはん コンソメスープ 煮込みハンバーグ 水菜のサラダ 卵の花	ごはん みそ汁 ひじき煮 春雨サラダ とり大根煮	サンドイッチ(ハム・きゅうり) トマトスープ スパニッシュオムレツ コールスローサラダ	ごはん みそ汁 つば鯛塩焼き ブロッコリーと卵のサラダ 豆腐のふんわり揚げ	ごはん みそ汁 ナスのそぼろ煮 キャベツとささみのサラダ 肉野菜炒め
昼	梅ごはん みそ汁 鮭の焼き魚 カボチャと小豆のいとこ煮 ブロッコリーと柿のサラダ	ごはん そうめん汁 カレイの煮つけ 白菜炒め 里芋の煮つ転がし	昆布ごはん 中華スープ じゃがいものこってり煮 豚とキャベツのウマダレ和え オクラとちくわの梅おかか和え	赤飯 みそ汁 エビ・タラの甘酢あんかけ ポテトサラダ いんげんのごま和え	黒豆ごはん みそ汁 もやしとチキンのバンバンジー 玉ねぎのトマト煮込み	ごはん みそ汁 肉じゃが ほうれん草ゴマ和え トマトのハニーサラダ	ごはん コンソメスープ 鶏の味噌炙り焼き ごぼうスティック ブロッコリーのおかかマヨ和え
夕	ごはん みそ汁 ヤンニョムチキン レタスの玉ねぎのマリネ 冷奴	ごはん みそ汁 かつとじ ほうれん草のゴマ和え もやしとキュウリのナムル	ピラフ みそ汁 ピーマンサラダ 小松菜の白和え チキン南蛮	コンソメライス トマトスープ から揚げ 枝豆 水菜とツナの Pasta	ひじきのまぜごはん みそ汁 カレイの煮つけ 冷奴 チョレギサラダ	ごはん 中華スープ 鶏肉のみそ炒め レタスとパプリカのマリネ おでん	ごはん みそ汁 白菜と肉団子の煮込み かぼちゃ甘煮 小松菜の煮浸し
	29	30	31				
朝	ごはん みそ汁 サバの焼き魚 マカロニサラダ 卵の花	ごはん たまごスープ 豚と玉ねぎの卵とじ ひじき煮 きゅうりの酢の物	ごはん みそ汁 フキの煮物 ごぼうサラダ 鶏肉炒め				
昼	親子丼 みそ汁 冷奴 ほうれん草のゴマ和え	ごはん 中華スープ 肉じゃが フキとサバの炒め煮	ごはん みそ汁 秋刀魚の焼き魚 もずくの酢の物 煮物				
夕	ごはん みそ汁 すき焼き煮 もやしのナムル から揚げ	ごはん みそ汁 豚とキャベツのうまだれ和え オクラとちくわの梅おかか和え にんじんサラダ	寿司 そば 筑前煮				