

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	3	4	5	6	7
朝	ご飯・みそ汁 ホッケーの塩焼き 根菜の煮物 ほうれん草の胡麻和え	ご飯・みそ汁 大根と豚肉のバター炒め 筑前煮 ほうれん草の胡麻和え	ご飯・みそ汁 カニカマ風あんかけ焼き ふきの煮物 ブロッコリーとリンゴのサラダ	ご飯・みそ汁 鶏肉と野菜炒め 里芋のいとこ煮 わかめときゅうりの酢の物	ご飯・みそ汁 煮物 ウイナーと入り玉子 はくさいのなめたけとシーチキン和え	ご飯・シヤンタンスープ そせーじのトマト煮 豚バラ大根 小松菜の煮浸し	ご飯・みそ汁 目玉焼き さば にまめ
昼	カレーうどん おいなり ツナと玉ねぎの中華炒め	ご飯・みそ汁 茄子とピーマンの味噌炒め フキと竹のこの煮物 りんご	ご飯・みそ汁 野菜と肉炒め 高野豆腐の煮物 マカロニサラダ オレンジ	かゆ(ほうれん草卵入り) みそ汁 野菜天ぷら ナスの味噌炒め	豆ごはん・みそ汁 鶏のから揚げ カボチャの甘煮	ご飯・コンスープ ハンバーグ トラ豆 春雨サラダ	ご飯 具だくさんさば とんかつ レタス
夕	ご飯・あごだし鍋 とりのころころ焼き ほうれん草のお浸し ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 里芋もの煮物 鶏肉のトマト煮 りんご	ご飯・シヤンタンスープ 照り焼きチキン さつまいもの小豆煮 わかめとねぎの酢味噌和え	ご飯・みそ汁 チンジャオロース マポー豆腐 ゴボウサラダ	ご飯・みそ汁 サバのみそ煮 筑前煮 煮豆 うどんサラダ	カツとじ・みそ汁 切り干し大根 ホールほうれん草のお浸し トマトときゅうりのサラダ	ご飯・みそ汁 豚の角煮 ロールキャベツ スパゲティサラダ
8	9	10	11	12	13	14	
朝	ご飯・スープ さんま 野菜ときのこのトマト煮 もやし炒め	ご飯 シチュー 野菜とシュウマイのあんかけ キャベツのお浸し ぶどう	ご飯・みそ汁 厚焼き玉子 鮭 煮豆	ご飯・みそ汁 ベーコンエッグ 根菜煮 ブロッコリーとリンゴのサラダ	ご飯・みそ汁 さけの塩焼き 根菜の卵とじ もずく	ご飯・みそ汁 さんまの塩焼き 厚焼き玉子 マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 サバのフィレ 高野豆腐の煮物 もずく
昼	ご飯・みそ汁 サバ味噌 高野豆腐すり身挟み キャベツの塩昆布和え	ご飯・みそ汁 チンジャオロース ピーマン炒め りんご	ご飯・みそ汁 肉じゃが 小松菜としめじのにびだし 温野菜サラダ	ご飯・みそ汁 まぼどうふ サバの塩焼き ごぼうサラダ	枝豆ごはん・みそ汁 サバの味噌煮 長芋すりおろし ほうれん草の胡麻和え	ご飯 ラーメン 水菜サラダ	ご飯・みそ汁 鶏肉のからあげ ふきと大根の煮物 カボチャサラダ ブルーチェ
夕	ご飯・みそ汁 鶏のから揚げ 野菜サラダ みかん	ご飯・みそ汁 照り焼きチキン マカロニサラダ りんご	ご飯・シヤンタンスープ チーズタッカルビ かぶのそぼろに にじんさらだ	ご飯・みそ汁 チキンチーズ大葉巻 ふきの煮物	ご飯・みそ汁 厚揚げのおろしに かニ玉 ほうれん草と鶏むね肉和え	ご飯・みそ汁 がんもどきとりの煮物 ジャーマンポテト 煮たまごとブロッコリーサラダ	ご飯・みそ汁 ほっけいのみりんやき 揚げ出し豆腐 ほうれん草の胡麻和え
15	16	17	18	19	20	21	
朝	ご飯・みそ汁 エビとベーコンとブロッコリーのハンバーグソテー まいたけと厚揚げの煮物 みかん	ご飯・みそ汁 ほっけいのみりん焼き ベーコンエッグ ジャーマンポテト	ご飯・みそ汁 スパニッシュオムレツ きんぴらごぼう 和風サラダ	ご飯・みそ汁 赤魚のみりんつけ焼き ほうれん草の胡麻和え イタリアンサラダ	ご飯・みそ汁 鶏肉のネギ炒め 大根とすり身の煮物 小松菜の煮浸し	ご飯・シヤンタンスープ 根菜煮 そせーじのケチャップ煮 温野菜サラダ	ご飯・みそ汁 鮭(塩) 厚焼き玉子 イタリアンサラダ
昼	ご飯・みそ汁 チンジャオロース カボチャの甘煮 ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 ぬかのさんま焼き 肉団子の酢豚 きゅうりとわかめの酢の物 マンゴープリン	枝豆ごはん・みそ汁 鮭焼きタルタルソースかけ 野菜の天ぷら はくさいのなめたけあえ	昆布ごはん・みそ汁 ジンギスカン もやしのナムル トマト、ブロッコリーサラダ	おいなり・みそ汁 白身魚の甘酢あんかけ 高野豆腐の煮物 にらのたまごとじ	ご飯・みそ汁 肉と野菜炒め ふきと大根の煮物 ブルーチェ	ご飯・みそ汁 チンジャオロース かすべいのにつけ ごぼうサラダ
夕	ご飯・みそ汁 れんしゃぶ 高野豆腐の煮物 ブロッコリーとリンゴのサラダ	栗ごはん ごまとにゅうなべ ひじき煮 ぶたときゃべつのうまだれ 和え ブロッコリーとリンゴサラダ	ご飯・みそ汁 スパゲッティ ハンバーグ ポテトサラダ	松茸ごはん・みそ汁 八宝菜 なすの煮びたし かぼちゃの甘煮	ご飯・みそ汁 サバのみぞれに ギョーザ ラーメンサラダ	ご飯・みそ汁 さんまの塩焼き まぼどうふ カニカマともずく酢	ご飯・みそ汁 キャベツとひき肉のみそいため 大根と高野豆腐の煮物 マカロニサラダ
22	23	24	25	26	27	28	
朝	ご飯・みそ汁 目玉焼き 根菜の煮物 ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 ミートボール煮 野菜炒め ほうれん草の白和え	ご飯・みそ汁 根菜煮 サバのみりん焼き めかぶときゅうりの酢の物	ご飯・みそ汁 赤魚のみりん焼き 煮豆 漬物 コールスローサラダ	ご飯・みそ汁 さんまの塩焼き ジャーマンポテト レタスの中華サラダ	ご飯・みそ汁 目玉焼き えのきとたまごとじ ニンジン・きゅうりのナムル	ご飯・シヤンタンスープ 里芋の煮ころがし サバのみりん焼き インゲンの炒め物
昼	ご飯・みそ汁 ハンバーグ ふきと天蕉の煮物 ごぼうサラダ	ご飯・みそ汁 チキンカツ 野菜の酢豚煮 グリーンサラダ	ご飯・みそ汁 かつとじ 竹の子とサバの煮物 キャベツと他の野菜卵とじ	ご飯・そうめんじる しゃけふらい きゃべつきゅうりあえ こんにやくと野菜の白和え	ご飯・みそ汁 ホイコーロー まぼどうふ かぼちゃサラダ	枝豆ごはん・みそ汁 ほっけいのみりんぼし 豚バラ大根 ふきの煮物	ご飯・みそ汁 ハンバーグ スパゲッティ ブルーチェ
夕	ご飯・みそ汁 牛肉と野菜炒め 野菜のトマト煮 卵スクランブルエッグ イタリアンサラダ	ご飯・みそ汁 ぶりの照り焼き 野菜のトマト煮 ブドウ 白菜のお浸し	ご飯・シヤンタンスープ チーズタッカルビ さつまいもの小豆煮 もやしときゅうりのナムル	ご飯・お吸い物 肉じゃが サバの味噌煮 マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 サバの味噌煮と大根の煮物 酢豚 人参サラダ	ご飯・みそ汁 なすの味噌炒め 鶏肉ときのこのトマト煮 煮豆 つけもの	ご飯・みそ汁 赤魚 きむちなべ ブルーチェ
29	30						
朝	ご飯・みそ汁 厚焼き玉子 さんまの塩焼き つけもの	ご飯・みそ汁 しゃけ ふきと大根の煮物					
昼	ご飯・みそ汁 肉と野菜炒め ふきとてんかまのにも イタリアンサラダ	ご飯・みそ汁 せせりと野菜の塩炒め 切り干し大根煮 ほうれん草の胡麻和え					
夕	ご飯・みそ汁 からあげ 切り干し大根 ごぼうサラダ	昆布ごはん・みそ汁 チーズタッカルビ 山芋とベーコン炒め もやしのナムル					