

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
朝			ご飯・味噌汁 サンマの塩焼き 天カマとフキの煮物 つけもの	ご飯・味噌汁 鮭(塩) 厚焼き玉子 ごぼうサラダ	ご飯・味噌汁 肉じゃが いんげんの煮物 フキとサバの煮物	ご飯・味噌汁 ミートボールのトマト煮 切干大根 ポテトサラダ	ご飯・味噌汁 ひじきの煮物 鶏塩ネギ炒め 玉子焼き
昼			ご飯・味噌汁 かぼちゃのいとこ煮 肉と野菜炒め フルーチェ	ご飯・味噌汁 とりにくの塩こうじ焼き 根菜煮 イタリアンサラダ	ご飯・味噌汁 鶏肉、大根、タケのこの煮物 チンジャオロース ゴボウサラダ フルーチェ	ご飯・味噌汁 赤魚の粕漬焼き ナスとミートボール煮 マカロニサラダ	納豆チャーハン・味噌汁 鶏のからあげ ツナサラダ
夕			ご飯・味噌汁 ハンバーグ スパゲッティ マカロニサラダ	ご飯・味噌汁 ほっけいの煮付け 大根とすり身の煮物 ブロッコリーとりんごサラダ	ご飯・シヤンタンスープ チキン南蛮 きんぴらごぼう マカロニサラダ	ご飯・味噌汁 豚キムチ 煮物 春雨サラダ	ご飯・味噌汁 チンジャオロース 大根と天カマの煮物 マカロニサラダ
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ご飯・味噌汁 さんまの塩焼き 厚焼き玉子 イタリアンサラダ	ご飯・ワカメスープ 照り焼きハンバーグ とうふのふわふわ揚げ らっきょ	ご飯・コンスープ 根菜煮 サバの味噌煮 根菜煮	ご飯・味噌汁 豚と玉ねぎのうま煮 カボチャサラダ もずくときゅうりの酢の物	ご飯・コンソメスープ ソセージのトマト煮 スパニッシュオムレツ オニオンサラダ	ご飯・味噌汁 大根の煮物 かぼちゃと卵のサラダ 白和え	ご飯・味噌汁 豚肉の甘辛焼き キャベツのねぎだれ和え もずく酢
昼	ご飯・味噌汁 根菜の煮物 生姜焼き ゴボウサラダ	ご飯・味噌汁 ごぼう天の煮物 ミートドリア ナムル	ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き トマトサバ イタリアンサラダ	ご飯・味噌汁 鮭のフライ 切干大根煮 グリーンサラダ	ご飯・味噌汁 タラの西京風焼き ニラの卵とじ 人参のナムル キュウイヨーグルト	ご飯・味噌汁 肉団子とじゃがいものあん かけ 竹の子のおかか煮 シザーサラダ	ご飯・みそ汁 肉じゃが ひじきに 野菜サラダ
夕	ご飯・コンスープ コロッケ 竹の子と天カマの煮物 生野菜サラダ	ご飯・シヤンタンスープ 煮豚玉ねぎソース 鶏大根煮 小松菜の煮びたし	ご飯・シヤンタンスープ ふきの煮物 チンジャオロース ポテトグラタン	ご飯・みそ汁 山芋とベーコンのバター炒め きんぴらごぼう 豚しゃぶサラダ	生寿司・わかめスープ 根菜の煮物	ご飯・中華スープ マカロニのトマトソース煮 ブロッコリーとツナのきん ぴら パンパンジーサラダ バナナバターソテー	ご飯・みそ汁 ハンバーグ スパゲッティ ごぼうサラダ
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ご飯・みそ汁 豚の生姜焼き てんかまとすりみの煮物 フルーチェ	ご飯・みそ汁 かぶと天かまの煮物 豚肉とねぎの玉子とじ さつまいものサラダ	ご飯・みそ汁 かつとじ 根菜の煮物 かぼちゃサラダ	ご飯・すまし汁 厚焼き玉子 おろしなめたけ ブロッコリーとりんごのサ ラダ	ミネストローネスープ サンドイッチ オムレツ イタリアンサラダ	ご飯・コンスープ にらのたまごとし 根菜のトマト煮 鶏と大根の煮物	ご飯・みそ汁 さばのナス炒め ひじきの煮物 シーザーサラダ
昼	ご飯・みそ汁 豚の甘酢あんかけ 麻婆茄子 春雨サラダ	ご飯・みそ汁 天かまと大根の煮物 切り干し大根 フルーチェ	ご飯・シヤンタンスープ サバの味噌煮 ひじきの煮物 大根サラダ	たわらおむすび 胡麻みそ担々麵 シュウマイ 白菜の浅漬け	ご飯・みそ汁 しゃけのムニエル 鶏みそ肉じゃが ほうれん草の白和え	ご飯・みそ汁 豚バラ大根 チーズミートボール 鯉漬け	ご飯・みそ汁 ハンバーグ スパゲッティ イタリアンサラダ
夕	ご飯・みそ汁 カツ煮 大根とすりみの煮物 かぼちゃのいとこ煮	ご飯・みそ汁 ふきとたけのこ高野豆腐 の煮物 さんまの塩焼き ごぼうサラダ	ご飯・シチュー ブルコギ キムチ 春雨サラダ	ご飯・みそ汁 カレーの煮付け ほうれん草のバターソテー きゅうりとわかめの酢の物	ご飯・みそ汁 酢豚 おでん 揚げだし豆腐	バターチキンカレー ベーコンと卵スープ キャベツとハムのまりね もも フルーチェ	ご飯・みそ汁 肉と野菜炒め サバの味噌煮 かぼちゃさらだ
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ご飯・みそ汁 だし巻き玉子 かぶのそぼろ煮 ブロッコリーと柿のサラダ	ご飯・みそ汁 さんまの塩焼き 厚焼き玉子 イタリアンサラダ	ご飯・みそ汁 しいたけと長芋和え ほうれん草の胡麻炒め 切り干し大根	ご飯・みそ汁 豚ともやしのにんにく醤油 炒め きゅうりともずくの酢の物 かぼちゃサラダ	ご飯・シヤンタンスープ 豚肉ロール 根菜の煮物 小松菜の煮浸し	ご飯・みそ汁 肉と野菜炒め 天かまとふきの煮物 ごぼうサラダ	ご飯・みそ汁 ミートボールのトマト煮 赤魚の粕漬焼き 根菜の煮物
昼	ご飯・みそ汁 とりとあつあげのオイス ターソース炒め 白菜とベーコンのクリーム 煮 ごぼうサラダ	ご飯・みそ汁 肉じゃが スパゲッティ かぼちゃサラダ	ご飯・みそ汁 筑前煮 ほっけの塩焼き さつまいもの甘煮	豆ご飯・みそ汁 鶏肉のトマト煮 ふきとサバ缶の煮物 茄子の味噌炒め	ご飯・みそ汁 肉じゃが 高野豆腐のすり身挟み 生あげのポン酢がけ	生チラシ・コンスープ ローストポーク カラフルサラダ	ご飯・みそ汁 揚げ豆腐 かき揚げ 肉じゃが
夕	ご飯・シヤンタンスープ 牛のそぼろ煮 かぼちゃの煮物 人参サラダ	ご飯・みそ汁 じゃがいもとツナ煮 高野豆腐の煮物 ミートボール	ご飯・シヤンタンスープ 手羽先 ポテトディップ ごぼうサラダ	ご飯・みそ汁 ふろふき大根 サバの味噌煮 きんぴらごぼう	ご飯・みそ汁 かきあげ 鶏肉のソテー もずくときゅうりの酢の物	ご飯・みそ汁 鶏のトマト煮 かぼちゃのいとこに 茶わん蒸し	ご飯・キムチスープ しゃけのムニエル きんぴらごぼう 麻婆春雨
	27	28	29	30	31		
朝	ご飯・みそ汁 さんまの塩焼き 野菜炒め ニンジンのナムル	ご飯・みそ汁 ニラの玉子とじ 筑前煮 イタリアンサラダ	ご飯・シヤンタンスープ 厚焼き玉子 鶏大根 小松菜の煮浸し	ご飯・みそ汁 根菜の煮物 高菜炒め ほうれん草のお浸し きゅうりのからし和え	トースト・コンスープ ベーコンエッグ 和風サラダ ジャーマンポテト		
昼	鮭わかめご飯 肉うどん たららの塩こうじ漬け焼き ひじき煮	ご飯・みそ汁 赤魚の煮付け ほうれん草のバターソテー カブレーゼ	ご飯・みそ汁 さんまの塩焼き 肉と野菜炒め フルーチェ	ご飯・みそ汁 ハンバーグ スパゲッティ イタリアンサラダ	チャーハン・みそ汁 春巻き チンゲン菜炒め 水菜サラダ		
夕	ご飯・中華スープ ロールキャベツ 茄子とピーマンの揚げび たし 大根の煮物	ご飯・もつ鍋 子持ち昆布 もやしときゅうりのナムル 豆腐のふわふわ揚げ	ご飯・みそ汁 かまぼこと白滝の煮物 もやしのお浸し ほうれん草のごま和え	ご飯・みそ汁 おでん ジャガイモの煮物 小松菜の煮浸し	お寿司 年越しそば		