

グループホームアウル登別館 山ユニット 11月献立表

| | 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 |
| 朝 | | ご飯 味噌汁 照り焼きチキン ピーマンとちくわの炒め物 大根やみつきサラダ | ご飯 オニオンスープ ラザニア じゃがいものカレー炒め オレンジサラダ | ご飯 舞茸スープ 根菜煮 だし巻き玉子 タクウインナー 大根の漬物 | ご飯 味噌汁 ホッケの麹味噌焼き 大根の煮物 ほうれん草白和え | ご飯 味噌汁 しめ鯖 トマト鍋 りんご入りヨーグルト | ご飯 ほうれん草スープ 鮭の胡麻醤油焼き ひじきと豆とチキンのサラダ パンキンアップルフルー チェ |
| 昼 | | ご飯 ふりかけ さつま芋のシチュー 鯖のマリネ キュウリと大根の味噌漬け | ハヤシライス ふかひれ入り小籠包スープ ウインナー炒め フライドポテト | ご飯 味噌汁 レンコンと茄子のきんぴら マトウ鯛塩だれ焼き ポテトサラダ | ご飯 味噌汁 里芋の煮物 茄子と鶏のケチャップ煮 長芋とめかぶの酢の物 | 椎茸昆布ご飯 味噌汁 カレー焼きそば 肉団子のコチュジャン煮 バナナフルーチェ | ご飯 味噌汁 とんかつ スパゲティサラダ フルーツカクテル 味キュウリ |
| 夕 | | チャーシュー丼 味噌汁 厚揚げのきのこあんかけ 白菜漬け | ご飯 味噌汁 鶏のマヨソースかけ 天カマと切干の煮物 レタス 茶わん蒸し | ご飯 中華スープ 揚げだし豆腐 フキと竹の子の炒め煮 玉子サラダ | ご飯 味噌汁 野菜揚げ 白菜とじゃがいもの煮物 レタスとツナのサラダ | ご飯 味噌汁 豚に肉のソテー うの花 じゃがいもの塩煮 千切りキャベツ | ご飯 味噌汁 ホイコーロー 茄子の揚げびたし トマトサラダ |
| | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 朝 | ご飯 味噌汁 鶏の照り焼き マッシュポテト 人参とキュウリのサラダ | ご飯 そうめん汁 豚の味噌ガーリック焼き ひじきの煮物 さつま芋甘露煮 | ご飯 味噌汁 鱈の西京焼き 茄子と豚バラのトマト煮 ポテトサラダ | ご飯 味噌汁 肉野菜炒め ニラ玉焼き さつま芋のサラダ | シソのせご飯 ベーコンスープ 鮭と玉ねぎムニエル あんかけ玉子豆腐 バナナ | 栗ご飯 味噌汁 目玉焼き ウインナー炒め もずく酢 ヨーグルト | ご飯 味噌汁 ホッケのみりん漬け ちくわとピーマンの炒め物 キャベツと豚の味噌煮 |
| 昼 | ご飯 味噌汁 鶏とじゃがいものクリーム煮 かぼちゃのいとこ煮 白和え | ご飯 クラムチャウダー 鯖の竜田揚げ 豆腐サラダ たくあん | ご飯 味噌汁 手羽先の煮物 大根のピリ辛炒め もやしのナムル | ご飯 味噌汁 ポークチャップ じゃがいもの塩煮 ほうれん草のおひたし みかん | ご飯 味噌汁 ホッケ塩焼き 大根と鶏肉の煮物 柿 | ハヤシライス ミニラーメン かぼちゃの甘煮 白菜の浅漬け | ご飯 水菜スープ ホイコーロー 大根さま煮 春雨サラダ |
| 夕 | 寿司とから揚げのミックス弁当 お吸い物 | 牛めし 味噌汁 白菜コンソメ煮 なめ茸かけ冷やっこ オレンジ | ご飯 ニラスープ エビチリ 焼餃子 スパゲティサラダ りんごコンポート | チャーハン 中華スープ ニラ饅頭 ラトウイユ 桃のフルーチェ | ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き 酢イカ 里芋の煮物 煮豆 | ご飯 味噌汁 オムレツデミグラスソースか け 焼売 きゅうりの漬物 | ご飯 キノコとすり身汁 根菜煮 鶏のきじ焼き 長芋のバター焼き |
| | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 朝 | ご飯 味噌汁 ツナじゃが マカロニのカルボナーラ風 わかめと玉ねぎの和え物 | ご飯 ポタージュスープ みそ煮込みおでん 水餃子ポン酢 白花豆 | ご飯 コンソメスープ ハムエッグ レタス とまと 切り干し大根の煮物 | ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き レンコンのきんぴら かぶの浅漬け りんご入りヨーグルト | ご飯 味噌汁 ほうれん草とツナの炒め物 ミニハンバーグ じゃがいもと天カマの煮物 | ご飯 味噌汁 鯖ホッケ さつま揚げの煮物 黒豆 | ご飯 味噌汁 豚のオイスターソース炒め 筑前煮 さつま芋の甘煮 |
| 昼 | ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 酢豚 パイナップル | ゆかりご飯 山芋そば ウインナーときのこの炒め 物 りんご | マグロ漬け丼 味噌汁 白菜と豚のすき焼き風 かぶの漬物 | 鮭おにぎり 味噌汁 焼きそば もやしのナムル みかん | ご飯 つみれ汁 エビフライ 野菜サラダ うま煮 ヨーグルトのイチゴとバナナ 添え | ご飯 味噌汁 カレイの煮付け 棒棒鶏サラダ 玉ねぎのコンソメ煮 | ご飯 味噌汁 天ぷら盛り合わせ 酢豚 たくあん |
| 夕 | ご飯 味噌汁 鯖の味噌煮 五目白和え クリームコロッケ レタス | ご飯 味噌汁 白菜とベーコンのクリーム 煮 ハンバーグ ブロッコリーのバター炒め | ご飯 味噌汁 白身フライ 肉豆腐 ほうれん草のおひたし きゅうりの浅漬け | ご飯 味噌汁 鱈のホイル焼き ピーマンのきんぴら ニラともやしのゴマ味噌炒 め | ご飯 味噌汁 メヌキ粕漬 もやしのオイスターソース炒 め もずくときゅうり和え | ご飯 味噌汁 チンジャオロース がんもと焼きちくわの煮物 さつま芋のの小豆煮 | ご飯 味噌汁 ニラ入り玉子焼き 茄子と天カマの煮びたし バナナとみかん缶 |
| | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 朝 | ご飯 玉子スープ 揚げと豆腐のあんかけ 鯖の西京焼き ほうれん草おかか和え | ご飯 味噌汁 茄子と豚の炒め物 マカロニサラダ 人参ともやしのナムル | ご飯 味噌汁 鶏とピーマンの生姜焼き 筑前煮 温野菜サラダ | ご飯 味噌汁 目玉焼き 豚ニラ炒め バナナヨーグルト | ご飯 味噌汁 鯖とほうれん草の味噌煮 麻婆春雨 オクラもずく和え | ご飯 味噌汁 白菜とツナの和え物 白和え たまご味噌 スイートポテト | ご飯 味噌汁 赤魚みりん焼き 切り干し大根 カボチャのサラダ |
| 昼 | ご飯 味噌汁 ハンバーグ トマト レタス 春雨サラダ 焼きも 柿 | ご飯 味噌汁 アジフライ 天かま焼き 野菜サラダ かぶの漬物 | ミニおにぎり 塩ラーメン ごぼうの肉巻き 玉子とキャベツのサラダ | ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き ほうれん草のなめ茸和え スパゲティサラダ | 鮭ご飯 味噌汁 イワシフライ 牛肉のしぐれ煮 さつま芋サラダ フルーツポンチ | エビとかき揚げのセソバ のりたまミニおにぎり 数の子 カボチャの塩煮 | ご飯 味噌汁 鶏とキャベツのコンソメ煮 もやしときゅうりのナムル 白花豆 トマト |
| 夕 | ご飯 けんちん汁 チキンカツ 千切りキャベツ フキの煮物 白菜の浅漬け | ご飯 味噌汁 里芋ととりひきのピリ辛炒め 竹の子の土佐煮 ポテトサラダ | ご飯 胡麻豆乳鍋 揚げ豆腐の甘酢あんかけ もやしときゅうりのサラダ | ご飯 味噌汁 麻婆茄子 キャベツと野菜天の煮物 玉子とカニカマのサラダ | ご飯 味噌汁 鶏とネギのすき煮 ほうれん草のごま和え トマトのイタリアンサラダ | カツ丼 味噌汁 大根の煮物 もずくとキュウリの酢の物 梅たくあん | ご飯 味噌汁 ピーマンの肉巻き 塩サバ焼 マカロニサラダ 冷やっこ |
| | 28 | 29 | 30 | | | | |
| 朝 | ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 メヌキの西京焼き 具だくさんサラダ | ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ ウインナーとベジタブル炒 め バナナ 味キュウリ | ご飯 味噌汁 かに玉 小松菜とベーコン炒め はんぺん焼き | | | | |
| 昼 | ご飯 味噌汁 エビフライ 豚と大根のオイスター炒め かぼちゃの甘煮 | ご飯 味噌汁 かすの酢味噌和え 大根と天カマの煮物 めかぶ 柿 | ご飯 味噌汁 ホッケ塩焼き 白菜とシーチキン和え 温豆腐 | | | | |
| 夕 | ご飯 コーンスープ 煮込みハンバーグ ほうれん草とエビのグラタン 筑前煮 | ご飯 中華スープ 大根とすり身の煮物 牛肉とゴボウの煮物 じゃがいものバター焼き | ご飯 味噌汁 野菜炒め エビすり身のあんかけ キュウリとわかめの酢の物 | | | | |