

グループホームアウル登別館 山ユニット 12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
朝				ご飯 味噌汁 塩鯖 肉団子の酢豚風 もずく酢	ご飯 味噌汁 手羽中とレンコンの煮物 赤魚粕漬 子持ち昆布	ご飯 味噌汁 さんまの梅煮 筑前煮 バナナ	ご飯 味噌汁 豆腐のうま煮 小松菜と玉子炒め トマトとレタスのサラダ
昼				ご飯 味噌汁 焼餃子 チンゲン菜の中華あん 牛肉のごぼう巻き	玉子チャーハン 味噌汁 チンジャオロース トマトサラダ 杏仁豆腐	ご飯 味噌汁 ホッケのみりん焼き 根菜とすり身の煮物 きゅうりの酢の物	カレーライス スープ 揚げ豆腐のチーズかけ ベーコンとピーマンの炒め物 みかん
夕				ご飯 味噌汁 鶏とゆで玉子の煮物 アジフライ ブロッコリーとかぼちゃサラダ	ご飯 味噌汁 ロールキャベツ ごぼうの胡麻醤油煮 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 竹の子のと天カマの煮物 オニオンフライ ほうれん草の白あえ	ご飯 味噌汁 すき焼き カツオのたたき酢味噌和え ほうれん草ともやしのおひたし
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯 味噌汁 鯖の西京焼き きゅうりともずくの酢の物 コールスローサラダ	ご飯 味噌汁 メヌキ 玉子焼き 根菜の煮物	ご飯 味噌汁 ネギとウインナー炒め コーンとハムのサラダ だし巻き玉子	ご飯 味噌汁 ミートボール えのきのバター醤油炒め オムレツ	ご飯 味噌汁 ホッケ塩焼き 竹の子とゴボウの煮物 さつま芋サラダ	ご飯 味噌汁 鱈のホイル焼き きんぴらゴボウ キウイフルーツ	ご飯 味噌汁 茄子とひき肉のピリ辛炒め 大根とちくわの煮物 キュウリとゴマ昆布和え
昼	ご飯 すり身汁 人参と茄子の味噌炒め 鶏のトマト煮 高野豆腐の煮物	オムライス 餃子スープ さつま芋の甘煮 みかん	お弁当 味噌汁	ご飯 味噌汁 白身フライの野菜あんかけ かぼちゃの煮付け 焼きナス	ミニおにぎり シャンタンスープ 茶わん蒸し ピザ	ご飯 野菜たっぷりコンソメスープ ハンバーグ カスベの煮付け じゃがいもの塩煮	たらこご飯 かき揚げソバ 里芋の煮物 みかん
夕	ハヤシライス オニオンスープ レンコンのきんぴら フルーツカクテル	ご飯 シーフードシチュー 水菜と油揚げの煮びたし 鶏のニンニク醤油焼き トマト きゅうり	ご飯 味噌汁 揚げと茄子の煮びたし トマトオニオンサラダ 白菜のおひたし	ご飯 味噌汁 刺身盛り合わせ 厚焼き玉子 千切りキャベツ 白菜のポン酢かけ	ご飯 味噌汁 鯖の西京焼き 豚とゴボウの炒め物 かに玉	ご飯 味噌汁 ブロッコリーと鶏のクリーム 煮 里芋の煮物 もやしのナムル	ご飯 味噌汁 鶏のから揚げ インゲンとつみれの煮物 大根サラダ
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯 味噌汁 豚とキャベツのゴマ醤油炒め たまご味噌 マッシュポテト	ご飯 味噌汁 シーフードあんかけ 鱈の塩ダレ焼き キュウリとわかめの酢の物	ご飯 味噌汁 目玉焼き ブルコギ 野菜サラダ 白桃ヨーグルト	ご飯 味噌汁 メヌキのみりん焼き さつま芋の煮物 人参シリシリ	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ さつま揚げとキャベツの煮物 白菜とツナのサラダ	ご飯 ワカメスープ サバの味噌煮 ツナサラダ 野菜あんかけ	ご飯 味噌汁 赤魚粕漬 ハッシュドビーフ カボチャサラダ
昼	ご飯 味噌汁 エビフライ フキとサバの煮物 ふるふき大根	ご飯 塩ラーメン 大根とごぼう天の煮物 煮豆 みかん	ご飯 味噌汁 ミートソーススパゲティ インゲンの煮物 ほうれん草のなめこ和え	ご飯 味噌汁 鯖の大根煮 シーフードと野菜のオイス ター炒め 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 チーズチキンカツ 野菜の天ぷら 大根の酢味噌和え	ハヤシライス ロールキャベツスープ 野菜サラダ	ご飯 味噌汁 鮭のちゃんちゃん焼き かぶの煮物 きゅうりのキムチ和え
夕	ご飯 味噌汁 鶏の香味焼き ベーコンとレタスときのこ炒め カボチャの煮物	ご飯 味噌汁 豚ヒレのピカタ 根菜の煮物 マカロニサラダ	ご飯 オニオンスープ 酢どり 具だくさんチーズオムレツ キャベツとめかぶの酢の物	ご飯 ベーコンとかぼちゃのシ チュー 豚の生姜焼き 千切りキャベツ 野菜天とカニカマのあんかけ	ご飯 味噌汁 ホッケ塩焼き 天ぷらの玉子とじ ほうれん草のおひたし	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き エビグラタン 大根の味噌和え	ご飯 味噌汁 すき焼き エビの刺身 トマトのサラダ
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯 味噌汁 ししゃも ネギ入り玉子焼き ちくわ入りもずく酢	ご飯 味噌汁 じゃがいものツナコーン炒め マカロニサラダ 豚と野菜のポン酢和え	ご飯 味噌汁 豚バラと茄子と味玉の煮物 かまぼことひじきの炒め煮 さつま芋の甘煮	ご飯 味噌汁 鯖大根 野菜炒め 切干大根煮	三色丼 味噌汁 マカロニのトマトソース焼き みかん	ご飯 味噌汁 大根とキャベツの煮物 エノキの玉子とじ ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 塩鯖 ウインナーと野菜ケチャップ 煮 ワカメときゅうりの酢の物
昼	ご飯 味噌汁 焼うどん 茄子と豚肉の甘酢あんかけ もやしのナムル	カツカレー コンソメスープ 長芋とめかぶ和え おしるこ	ご飯 シャンタンスープ 豚ひれのスパイス焼き トマト レタス 大根の醤油漬 もずく酢	ご飯 味噌汁 手羽中のさっぱり煮 もやしときゅうりのおひたし かぼちゃのいとこ煮	混ぜご飯 お吸い物 鶏酢豚 さつま芋とピーマンの天ぷら	ご飯 味噌汁 オムレツ 千切りキャベツ トマト 筑前煮	のり巻き盛り合わせ えび天ソバ クリスマスケーキ
夕	ご飯 味噌汁 洋風野菜とチキンのイタリ アンソルト炒め ひじきの五目煮 ミニトマトのカッペリーニ	ご飯 味噌汁 銀むつ西京焼き 白滝とゴボウの煮物 ニラ玉	ご飯 味噌汁 ザンギ ほうれん草のおかか和え りんご	ご飯 味噌汁 鶏の生姜炒め 厚揚げと白菜の煮物 クリームパスタ	ご飯 味噌汁 鶏のから揚げ 人参とさつま揚げのきんぴら 麻婆茄子	ご飯 味噌汁 鮭の野菜あんかけ 肉じゃが もずくの檸檬風味	ご飯 シーフードシチュー ホッケのみりん焼き 白滝とちくわの煮物
	26	27	28	29	30	31	
朝	ご飯 ブロッコリーのポターージュ 目玉焼き ミートボール 茄子の煮びたし	ご飯 味噌汁 ソーセージ 塩鯖 ごぼうとちくわのサラダ	ご飯 味噌汁 豆腐のうま煮 キャベツと天カマの煮物 ガーリックバターポテト	ご飯 味噌汁 ウインナー ジャガマッシュ しめ鯖	ご飯 味噌汁 マカロニのカルボナーラ風 オニオンサラダ 人参のグラッセ	ご飯 味噌汁 肉団子 根菜の煮物 カボチャサラダ	
昼	ご飯 味噌汁 鶏のおろし掛け 高野豆腐とすり身の煮物 小松菜のおかか和え	ご飯 味噌汁 茄子の生姜焼き 揚げ出し豆腐おろし掛け ラフランス	ご飯 味噌汁 ホッケフライ 豆腐のあんかけ かぼちゃの茶巾蒸し	ご飯 味噌汁 鶏ステーキのタルタル掛け オクラとキュウリの和え物 ズッキーニとパプリカ炒め	ご飯 お吸い物 カレイの煮付け インゲンの胡麻和え 冷やっこ かぶの漬物	チャーハン 中華スープ 焼餃子 豆腐サラダ ブドウ	
夕	ご飯 味噌汁 シーフードシャンタン炒め チーズハンバーグ レタスサラダ	ご飯 シャンタンスープ 蒸し餃子 麻婆春雨 白菜漬け	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め ほうれん草ともやしの塩昆 布和え 中華サラダ	ご飯 コーンスープ 野菜の洋風あんかけ 里芋とインゲンの煮物 さつま芋と玉子のサラダ	ご飯 味噌汁 鶏塩焼き ポテトフライ レンコンのきんぴら 大根の酢味噌和え	生寿司 年越しそば	