

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
朝		ご飯・みそ汁 親子丼 つけもの ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 手羽先甘辛煮 もやしときゅうりのナムル かぼちゃサラダ	ご飯・みそ汁 厚焼き玉子 マカロニサラダ もやしのナムル	ご飯・みそ汁 とりとなすの味噌炒め ソセージと野菜のトマト煮 きゅうりともずく酢の物	ご飯・みそ汁 肉じゃが 中華あんかけ もずく酢	ご飯・みそ汁 ほっけ塩焼き かぼちゃの煮物 ゴボウサラダ
昼		ご飯・うどん ブルコギ かぼちゃ煮 ゴボウサラダ	ご飯・みそ汁 豚すき焼き かに玉あんかけ きゅうりのサラダ	昆布ご飯・けんちん汁 から揚げ あつあげのきのこソース 白菜の和え物	ほうれん草入りかゆ きのこ汁 さんまの塩焼き ポテトサラダ つけもの	ご飯・みそ汁 サバの塩焼き 揚げ豆腐 白菜のシーチキン和え	ご飯・みそ汁 鶏肉のオイスター炒め キャベツとさつま揚げ炒め きゅうりのナムル
夕		ご飯・みそ汁 はっけいの味噌焼き なすとピーマンの炊炒め チキンハンバーグ インゲンの胡麻和え	ご飯・中華スープ 豚肉とピーマン味噌炒め いかと大根煮 玉子とコーンマカロニサ ラダ	ご飯・コンソメスープ 赤魚のみりん焼き いかの酢味噌 小松菜の煮びたし	ご飯・みそ汁 豚とキャベツのうまだれ和 え かぼちゃサラダ ブロッコリーとかきのサ ラダ	ご飯・みそ汁 根菜の煮物 ザンギ ワカメとカニカマの酢の物 やさいさらだ	ご飯・みそ汁 サバの味噌煮 酢豚 トマト鍋 リンゴのコンポート
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ご飯・みそ汁 鶏肉のトマト煮 つけもの 白和え りんご	ご飯・みそ汁 しめさば 煮物 野菜サラダ	ご飯・みそ汁 赤魚のみりん焼き さつまいもの甘煮 まぐろ漬	ご飯・みそ汁 大根と油揚げ煮 ほうれん草のおひたし 茶碗蒸し	ご飯・みそ汁 アロビキウインナー入り煮 物 野菜トマト煮 茄子の炒めもの キャベツの昆布和え	ご飯・みそ汁 玉子とじ 天かまの煮物 コーンサラダ	ご飯・みそ汁 玉子豆腐 ポークソテー キャベツの塩昆布和え つけもの
昼	ご飯・みそ汁 まがレイ煮つけ 揚げ豆腐 だし巻き玉子 フルーチェ	ご飯・みそ汁 豚肉ガーリック味噌焼き ナスの炒め物 アボカドの和え物	ご飯・みそ汁 豚肉の甘酢あんかけ ひや奴 たまごサラダ	ご飯・みそ汁 豚肉のごまだれ ニラときこの玉子とじ ぼてと	ご飯・みそ汁 からあげ 揚げ豆腐 ほうれん草シーチキン和 え	カレー・スープ 野菜サラダ もずく	ご飯・みそ汁 かつとじ キャベツとベーコン煮 野菜サラダ
夕	お弁当・みそ汁 ほうれん草の胡麻和え	ご飯・みそ汁 餃子 マグロのかるぱちよ たら西京焼き 春雨サラダ	ご飯・豚汁 さばのおろしポン酢 きゅうりともずく酢 もやしとトマトノサラダ	カレーライス・みそ汁 煮物 かつとじ コーンとつなと水菜サ ラダ	ご飯・コンスープ 赤魚煮つけ おでん 和風サラダ	ご飯・きのこスープ カツレツ 肉じゃが 中華サラダ	ご飯・みそ汁 肉と野菜炒め 茄子とひき肉の味噌炒め
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ご飯・みそ汁 豚肉と野菜煮 玉子焼き ポテトサラダ ヨーグルト	ご飯・みそ汁 目玉焼き(ハム・キャベツ) 黒酢もずく キャベツの塩昆布和え	ご飯・みそ汁 ほっけ 茄子とピーマン炒め ゴボウサラダ つけもの	ご飯・みそ汁 焼き魚 里芋の煮物 もやしの和え物	ご飯・みそ汁 肉団子トマト煮 茄子の炒めもの かぼちゃサラダ	ご飯・みそ汁 サバの塩焼き だし巻き玉子 野菜サラダ	ご飯・みそ汁 シマほっけい 茄子とピーマン炒め サツマイモサラダ
昼	ご飯・みそ汁 ゆで鶏ビビンバ 揚げ豆腐 レンコンきんぴらごぼう	チャーハン・スープ ロールキャベツ 切り干し大根とひじきの煮 物	ご飯・みそ汁 豚すき焼き キャベツとさつま揚げの煮 物 さつまいもの甘煮	マグロ漬け丼・みそ汁 大根オイスター炒め 白和え	ご飯・つみれ汁 エビフライ うま煮 酢の物 ポテトサラダ りんご	ご飯・みそ汁 ギョーザ ホイコーロー 白菜のお浸し	ご飯・みそ汁 鶏肉のトマト煮 かぼちゃの甘煮 ほうれん草の玉子とじ
夕	ご飯・みそ汁 切り干し大根煮 エビフライ(サラダ添え) 白菜トベーコンコンソメ煮	ご飯・みそ汁 シーフードシチュー 豚肉の生姜焼き 白菜のゆかり和え 煮りんごのヨーグルと和え	ご飯・みそ汁 チキン南蛮 うまに もやしのナムル	カレーライス・みそ汁 トマト煮込みキャベツのコ ンソメ煮 かぼちゃサラダ	ご飯・コンソメスープ 豚の生姜焼き 根菜の煮物 カレー風味の和え物	ご飯・みそ汁 豚肉とたまねぎの玉子とじ 茄子とピーマンの味噌炒 め かぼちゃと卵のサラダ	ご飯・みそ汁 じゃがいもの煮物 ザンギ 人参とコーン炒め
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ご飯・みそ汁 赤魚の塩焼き 野菜みそいため かぶのしおこんぶあえ	ご飯・みそ汁 スクランブルエッグ 焼き魚 漬物 ひや奴	ご飯・みそ汁 赤魚 煮物 もやしのナムル	ご飯・みそ汁 サバ トマト煮(野菜) かきとれたすあえ	ご飯・みそ汁 サバの塩焼き しらたき炒め スパゲッティサラダ	ご飯・ワカメスープ たらの塩焼き スクランブルエッグ ほうれん草のバター炒め	ご飯・みそ汁 鮭の塩焼き もやしときゅうりのさっぱり 和え ふんわりたまごとし つけもの
昼	ご飯・みそ汁 さんまの塩焼き 野菜天 ながいもおろし	ご飯・みそ汁 サバのフライ ミートパールのトマト煮 根菜の煮物	ご飯・みそ汁 豚の生姜焼き おでん アスパラサラダ	ご飯・みそ汁 コロケ 大根と豚肉のオイスター 炒め ニラの玉子とじ	ご飯・みそ汁 アジフライ ごぼうにくまき 肉じゃが	ご飯・チキンシチュー 中華スープ 春巻き 水菜と人参サラダ かぼちゃサラダ	ご飯「鶏肉」とほうれん草 のクリーム煮 大根の煮物 たらとつなの昆布和え
夕	ご飯・あごだしなべ ささみかつ キャベツとさつま揚げ炒め みかん	ご飯・シャンタンスープ 煮豚玉ねぎソース チンゲン菜炒め ポテトサラダ	ご飯・中華スープ エビとほうれん草のクリー ム煮 親子丼 冷奴	ご飯・みそ汁 煮込みハンバーグ タケノコと豚肉の煮物 バスタサラダ	ご飯・みそ汁 エビチリ 照り焼きチキン マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 チキンかつ丼 ふきの煮物 サツマイモサラダ	ご飯・みそ汁 でん ぷるごぎ ほうれんそうとウインナー 炒め 子持ち昆布
	28	29	30				
朝	ご飯・みそ汁 めぬき西京漬け もやしのナムル ナス炒め	ご飯・みそ汁 だし巻きたまご かぼちゃの甘煮 酢豚	ご飯・みそ汁 ゴボウの肉巻き キャベツと塩昆布和え				
昼	うどん・おにぎり 大根と鶏肉煮 つけもの フルーツ	カレーライス コンソメスープ サトイモ煮 アゲドウフ	ご飯・みそ汁 ロールキャベツトマト煮 アジのフライ 鶏肉のクリーム和え				
夕	ご飯・みそ汁 かぼちゃと卵のサラダ 豚こまの甘酢だれ おいものにもか かき	ご飯・みそ汁 ハンバーグ スパゲッティ 根菜煮	ご飯・みそ汁 肉と野菜炒め エビチリ マカロニサラダ				