

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
朝				ご飯・みそ汁 親子丼 根菜の煮物 インゲンとツナのマヨ和え	ご飯・みそ汁 赤魚の焼き魚 玉子焼き ホロニアソーゼ	ご飯・みそ汁 サバの塩焼き もずく酢 五目豆	ご飯・みそ汁 魚(赤魚) 茄子とねぎの焼き煮 玉子焼き
昼				ご飯・みそ汁 白身魚の粕漬け焼き きんぴらごぼう きゅうりともずく酢	ご飯・みそ汁 豚肉とナスの味噌炒め さつまいもの甘煮 コーンマカロニサラダ	ご飯・みそ汁 手羽先の甘辛煮 小松菜としらすのポン酢 かぼちゃと卵のサラダ	ご飯・みそ汁 アジフライ かぼちゃの甘煮 もやしのナムル
夕				ご飯・みそ汁 酢豚 きゅうりのナムル ニラ玉 柿	ご飯・みそ汁 ナス炒め物 豚らバラ大根 白和え マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 きんめだいの西京漬け ふるふき大根 ほうれん草の胡麻和え みかん	ご飯・みそ汁 ロールキャベツのトマト煮込み ローキウの煮物 かぼちゃサラダ
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯・みそ汁 ロールキャベツ キャベツ浅漬け 野菜の煮物	ご飯・みそ汁 手羽元大根煮 ポテトミートグラタン ラーメンサラダ	ご飯・みそ汁 白身魚のかすずけ焼き 筑前煮 もずく酢	ご飯・みそ汁 肉豆腐 さつまいもの煮 チンゲン菜炒め	ご飯・みそ汁 さば西京漬け 玉子焼き ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 まだいの塩焼き ふきとたけのこの煮物 もやしときゅうりのなむる	ご飯・みそ汁 サケの塩焼き きんぴらごぼう ほうれん草のなめたけ和え
昼	ご飯・みそ汁 煮込みハンバーグ かぼちゃ煮 レンコンきんぴら	ご飯・あごだしスープ 大根の煮物 白身フライ さつまいもの甘煮	寿司弁当・みそ汁 いもの煮物 イタリアンサラダ	ご飯・みそ汁 さつまいもの甘煮 鶏肉のチーズ焼き 春雨さつぱりサラダ	ご飯・みそ汁 ピザ つけもの	カレーライス・スープ ハンバーグのトマト煮 ニラの玉子とし ナガイモサラダ	ご飯・みそ汁 エビフライ ふきとサバ缶煮 ながいもおろし
夕	ご飯・コンスープ 切り干し大根 カレイの煮つけ さつまいもの煮	ご飯・みそ汁 照り焼きハンバーグ 筑前煮 マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 ブタニクノ玉子とし きんぴらごぼう かぼちゃのサラダ	ご飯・コンスープ 鶏肉のにんにくしょうゆ揚げ 茄子の味噌炒め たらもサラダ	ご飯・みそ汁 スパゲッティ ハンバーグ 大根と天かまの煮物	ご飯・みそ汁 エビ・しろみふらい きんぴらごぼう ブロッコリーサラダ	ご飯・みそ汁 鶏肉と大根煮 いんげんと里芋煮 ゴボウサラダ
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯・みそ汁 肉じゃが 玉子焼き キュリサラダ 煮豆	ご飯・みそ汁 親子煮 ひじき煮 ラーメンサラダ	ご飯・みそ汁 サバ焼き 肉団子の甘酢あんかけ かぼちゃのサラダ みかん	ご飯・みそ汁 ナスとピーマン炒め 大根の煮物 玉子焼き ウインナー	ご飯・みそ汁 おでん 赤魚かす漬け ぶろっこりーとリンゴノサラダ	ご飯・みそ汁 焼き魚(赤魚) ひじきの煮物 きゅうりとワカメの酢の物	ご飯・みそ汁 厚揚げのトマト煮 煮物 マカロニサラダ
昼	ご飯・みそ汁 野菜炒め ポテトサラダ 白菜のお浸し	ご飯・みそ汁 たら塩焼き 鶏肉の玉子とし かぼちゃさらだ トマトサラダ	ご飯・みそ汁 アジのフライ 野菜サラダ ほうれん草とツナの胡麻ポン	ご飯・みそ汁 コロコロチキントマト煮 サツマイモ甘辛煮 キャベツとさつまいも揚げ	ご飯・みそ汁 大根のそぼろ煮 牛カルピチーズ焼き ナガイもチーズ焼き	ご飯・みそ汁 カスベいの煮つけ 豚バラ大根 レタスのベーコン炒め	ご飯・みそ汁 サバの味噌煮 おでん さつまいもの甘煮
おあ	ご飯・コンポータージュ 赤魚のかす漬け 切り干し大根 イタリアンサラダ	ご飯・みそ汁 肉豆腐 かぼちゃ煮 さつまいも揚げとひじき煮	ご飯・中華スープ プルコギ 水餃子 チョレギサラダ	ご飯・みそ汁 かぼちゃの煮物 とりのチーズパン粉焼き シーザーサラダ	ご飯・みそ汁 サバのおろしポン酢 キャベツと天下の煮物 インゲンの胡麻和え	ご飯・みそ汁 煮込みハンバーグ 煮物 マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 豚の生姜焼き 高野豆腐とすり身煮 ふきサバの煮物
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯・コンスープ 豆腐の玉子とし ちくわと野菜の煮物 コーンとツナのサラダ	ご飯・みそ汁 キャベツと豚肉のうだれ和え 味付け玉子 きゅうりともずく酢	ご飯・みそ汁 とり大根煮 ほうれん草の胡麻和え 漬物	ご飯・みそ汁 さばの西京漬け焼き 天かまと根菜煮 漬物	ご飯・みそ汁 さば西京漬け 玉子焼き ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 サバのみりん漬け ゴボウサラダ セロリのツナまよ和え	ご飯・ポータージュ だし巻き玉子 ウインナーとブロッコリー さつまいも野菜煮
昼	ご飯・ワカメスープ ハッシュドポテト 大根と豚肉の煮物 もやしとニラのいため パスタサラダ	ご飯・みそ汁 おでん 焼き魚 マカロニサラダ	ご飯・中華スープ 豚肉の味噌炒め ふきとたけのこのサバ煮 冷奴	ご飯・みそ汁 シチュー さつまいもの甘煮 まやしときゅうりの胡麻和え	ご飯・みそ汁 あじのフライの甘酢あんかけ おでん かぼちゃサラダ	マグロ漬けどん・みそ汁 煮豆 マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 揚げ豆腐 さつまいもの甘煮 白和え
夕	ご飯・みそ汁 いかの酢味噌和え カレイの煮つけ 小松菜の煮びたし	ご飯・みそ汁 豚肉玉ねぎソース たらもサラダ ブロッコリーサラダ	ご飯・みそ汁 鶏肉の玉子とし かぼちゃの煮物 茄子の炒め ヨーグルト	チャーハン・中華スープ 水餃子 チンゲン菜炒め ちよれぎサラダ	三食丼 ぶるごぎょうどん かつおたたき ポテトサラダ	ご飯・ビーフコンソメ シチュー チキンソテー もやしのナムル フルーチェ	ご飯・みそ汁 アジのフライ とりの甘酢あんかけ ゴボウサラダ
	26	27	28	29	30	31	
朝	ご飯・みそ汁 鶏肉のうま煮 スクランブルエッグ つけもの	ご飯・みそ汁 真だいの塩だれ焼き 揚げ豆腐のあんかけ煮 もずくときゅうりの酢の物	ご飯・みそ汁 手羽先と野菜の煮物 ポテトサラダ きんぴらごぼう	ご飯・みそ汁 ひじき煮 プルコギ風炒め かぼちゃの煮つけ	ご飯・コンポータージュ サバの塩焼き ミートボール 胡麻高菜	ご飯・みそ汁 鮭の塩焼き 根菜の煮物 ワカメの酢の物	
昼	ご飯・みそ汁 鶏肉のキムチ炒め 茄子炒め かぼちゃとコーンサラダ	焼きそば・おにぎり コンソメスープ とりにくのトマト煮 ツナのごま和え	ご飯・みそ汁 ホイコーロー 大学いも ほうれん草なむる	ご飯・みそ汁 肉じゃが 白菜とツナ和え 揚げ豆腐	ご飯・みそ汁 しめさば 豚バラ大根 キャベツ油炒め バナナ	ご飯・みそ汁 豚肉と大根の煮物 切り干し大根 もやしときゅうりのサラダ	
夕	ご飯・みそ汁 カレー 揚げ豆腐のおろしソース煮 トマトのチキン煮	ご飯・みそ汁 とり大根煮 カレイの煮つけ ほうれん草の胡麻和え	ご飯・みそ汁 豚の生姜焼き 和風サラダ 切り干し大根	ご飯・みそ汁 まほうどうふ チンジャオロース マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 豚の生姜焼き ハンバーグ イタリアンサラダ	お寿司 年越しそば	