

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
朝			ご飯 味噌汁 オクラ納豆 肉団子と根菜のケチャップ 和え 切干大根	ご飯 味噌汁 赤魚みりん焼き 筑前煮 玉子焼き	ご飯 味噌汁 大根と天かまの煮物 鶏のグラタン 具だくさん卵焼き	ご飯 味噌汁 焼き鮭 肉じゃが 煮豆	ご飯 味噌汁 筑前煮 切干大根 ちくわときゅうりの酢の物
昼			ご飯 味噌汁 ハンバーグ&ウインナー 里芋といんげん煮物 もやしのナムル	チーズおかかおにぎり 玉子スープ 焼うどん ふきと筍の煮物 マカロニサラダ	いなり寿司 すまし汁 餃子 サツマイモサラダ たくあん	ご飯 味噌汁 カスベの煮つけ 茄子の煮びたし 胡瓜の酢の物	ハッシュドビーフ わかめスープ やきそば 鶏肉のオイマヨ炒め
夕			ご飯 味噌汁 かぼちゃの煮物 鶏の生姜焼き 春雨ときゅうりのサラダ	ご飯 味噌汁 鶏と野菜のトマト煮 根菜の煮物 ツナとキャベツのサラダ	ご飯 味噌汁 チヂミ 肉野菜炒め 胡瓜とミニトマトのサラダ	ご飯 味噌汁 唐揚げ大根おろし和え ふきと人参の甘煮 白菜と昆布の漬物	ご飯 味噌汁 おでん 豚肉のしぐれ煮 もやしのナムル
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ご飯 味噌汁 焼き鯖 はんぺんと卵の煮物 長芋ときゅうりの酢の物	ご飯 味噌汁 玉子焼き 里芋の煮ころがし ツナコーンサラダ みかん	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜のケチャップ炒 めひじきの煮 柿 胡瓜の漬物	ご飯 味噌汁 里芋と厚揚げの煮物 マカロニとトマトのサラダ ポロニアウインナー	ご飯 味噌汁 玉子焼き 鯖の塩焼き コーンとトマトのサラダ	ご飯 味噌汁 筍の天ぷら煮物 野菜と鶏肉のケチャップ炒 め ひじき煮	ご飯 味噌汁 焼き鮭 きんぴらの炒め物 コーンとハムのサラダ
昼	ご飯 味噌汁 鶏天 天かまとごぼうの煮物 キャベツとハムのサラダ	昆布ご飯 きのこたっぷり ソーメン 肉団子甘酢あんかけ ひじきと豆の煮物 鯖の竜田揚げ	ご飯 ショウタンスープ ハンバーグ&チキンナゲッ ト ふきとすり身の煮物 ツナサラダ たくあん	しそご飯 味噌ラーメン かぼちゃの煮物 彩り野菜と肉団子の炒め物 ほうれん草のなめたけ和え	ご飯 わかめスープ 茄子と挽肉の甘辛炒め 高野豆腐と鶏肉の煮物 豆腐と昆布の和え物	ご飯 味噌汁 茄子のそぼろあんかけ ロールキャベツ 春雨と野菜の胡麻和え	ご飯 味噌汁 ジンギスカン 鯖大根 洋風サラダ いちごフルーチェ
夕	ご飯 味噌汁 こんにやくと根菜の煮物 白菜と豚肉の甘辛炒め スパゲティサラダ	ご飯 味噌汁 真カレイの煮つけ トマトとモズクの和え物 フルーツヨーグルト	ご飯 味噌汁 野菜の肉みそ炒めもの 根菜の煮物 焼きホッケ	ご飯 味噌汁 天かまとふきの煮物 巾着玉子包み たらぽてサラダ	ご飯 味噌汁 蒸し鶏 大根と里芋の煮物 ほうれん草のなめたけ和え	五目御飯 キノコのお吸い 物 目抜き西京焼き にらと茄子の炒め物 ごぼうサラダ	ご飯 味噌汁 牛肉のニンニク炒め 魚肉ソーセージときゅうりの サラダ サツマイモ甘煮
	13	14	15	16	17	18	19
朝	しそご飯 味噌汁 コーン入り卵焼き ウインナーと枝豆ソテー 野菜サラダ	ご飯 味噌汁 鯖のみそ煮 茄子の煮びた 玉子焼き ブロッコリーのピクルス	ご飯 味噌汁 いんげんと玉ねぎのバター 炒めもの 鯖のみりん焼き 炒り卵	ご飯 味噌汁 きんぴらごぼう 目抜き塩焼き 切干大根	ご飯 味噌汁 いんげんと鶏肉の煮物 ハムとミックスベジタブル もやしナムル	ご飯 味噌汁 コーンとハムの炒め物 長芋のとモズクの和え物 黒豆 みかん	ご飯 味噌汁 チキンカツの大根おろし煮 豚バラ大根 もやしときゅうりの中華サラ ダ
昼	カレーライス 味噌汁 肉じゃが キャベツとシーチキンのサ ラダ 漬物	ご飯 味噌汁 白身魚のフライ クラムチャウダー トマトのサラダ	ご飯 味噌汁 豚バラ大根 茄子とピーマンの味噌炒め ポテトサラダ	ご飯 コンソメスープ 厚揚げの煮物 鶏塩ネギ焼 メンチカツ キャベツのサラダ	ご飯 コーンスープ 野菜炒め さつま揚げの甘辛煮 チーズちくわ いちごフルーチェ	ご飯 わかめスープ 里芋の煮ころがし 豚肉とチンゲン菜の炒め物 マカロニサラダ	カレーライス 玉子スープ 餃子 スパゲティサラダ みかんヨーグルト
夕	ご飯 味噌鍋 焼うどん かぼちゃの煮物	ご飯 味噌汁 唐揚げの卵とじ 大根とキャベツのあんかけ いちごフルーチェ	昆布ご飯 味噌汁 かぼちゃグラタン ほうれん草ときのこ炒め つみれと根菜の煮物	ご飯 味噌汁 回鍋肉 おでん もやしと春雨のサラダ	ご飯 味噌汁 ポークソテー かぼちゃのいとこ煮 水菜とトマトのサラダ	ご飯 味噌汁 カツとじ 茄子の煮びたし 胡瓜とかにかまのサラダ	ご飯 キノコたっぷりうどん たらもサラダ 手羽もとの煮物 八宝菜
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ご飯 味噌汁 玉子焼き 魚肉ソーセージキャベツの 炒め物 胡瓜とかにかまの酢の物	ご飯 味噌汁 鯖の野菜あんかけ 里芋の煮物 玉ねぎのサラダ	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 根菜の煮物 レタスとシーチキンのサラダ	ご飯 味噌汁 豚肉と厚揚げの煮物 さつまいもと豆和え かにかまときゅうりの酢の 物	ご飯 味噌汁 ホッケ焼き だし巻き卵 里芋の煮ころがし	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 筍とふきの煮物 スクランブルエッグ	ご飯 味噌汁 さんまの塩焼 里芋といんげんの煮物 胡瓜とハムのサラダ
昼	生寿司 醤油ラーメン	ご飯 ショウタンスープ 豚肉ともやしのニンニク炒 め かぼちゃの甘煮 キャベツとしめじの玉子炒 め	ご飯 味噌汁 白菜のうま煮込み 唐揚げの卵とじ 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ マカロニサラダ もやしのナムル	ご飯 味噌汁 鶏モモピーマンオイマヨ炒 め 天かま入りきんぴら かぼちゃサラダ	フレンチトースト コーンスープ ナポリタン いちごフルーチェ	ご飯 味噌汁 鶏モモ甘辛炒め かぼちゃ煮 ほうれん草のナムル
夕	ご飯 味噌汁 茄子のカレー風味煮 ウインナーとマカロニサラダ 筑前煮	ご飯 味噌汁 鶏のから揚げ フライドポテト こんにやくとすり身の煮物 ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 チキン南蛮 切干大根 ふきと筍の煮物	ご飯 味噌汁 白身魚のフライ 肉じゃが もやしのナムル みかん	ご飯 味噌汁 ブルコギ 根菜の煮物 大根の田楽	ご飯 ショウタンスープ 豚バラ大根 スパッシュオムレツ 中華サラダ	ご飯 オニオンスープ チーズハンバーグ かぶとエビすり身の煮物 ポテトサラダ
	27	28	29	30			
朝	ご飯 味噌汁 カレイの煮つけ 根菜煮物 豆とベーコンのサラダ	ご飯 味噌汁 鯖のみそ煮 人参とピーマンのきんぴら キャベツと大根の浅漬け	ご飯 味噌汁 玉子焼き 手羽もとの煮物 ザーサイともやしの和え物 みかん	ご飯 味噌汁 だし巻き卵 豚肉のマヨ炒め ツナサラダ			
昼	ご飯 味噌汁 人参といんげんの肉巻き キャベツのツナ煮込み 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 きのこたっぷり煮込みハン バーグ サツマイモサラダ キャベツの甘辛炒め	ご飯 味噌汁 里芋の煮物 高野豆腐の肉団子はさみ 唐揚げの卵とじ	ご飯 野菜スープ 茄子と豚肉の味噌炒め かぼちゃ煮 みかんヨーグルト			
夕	ご飯 味噌汁 豚肉のつけだれ焼き 玉子サラダ ネギとろろ	ご飯 味噌汁 茄子と鶏肉の辛みそ炒め かぼちゃの天ぷら 胡瓜の酢の物	ご飯 味噌汁 白身フライ 肉じゃが マカロニサラダ	ご飯 かぼちゃスープ 鶏肉のうま煮 きんぴらごぼう わかめサラダ			