

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
朝					ごはん みそ汁 大根と豚肉炒め いんげんの煮物 マカロニサラダ	ごはん みそ汁 えのき炒め 鮭の塩焼き マカロニサラダ	ごはん みそ汁 シチュー もずくときゅうり和え 玉子焼きとソーセージ みかんヨーグルト
昼					ごはん みそ汁 鶏の照り焼き 大学いも コールスローサラダ	ごはん みそ汁 チキン南蛮 グラタン ポテトサラダ	ごはん みそ汁 唐揚げ はんぺんサラダ ブロッコリーの酢みそあえ
夕					ごはん みそ汁 刺身 かぼちゃの煮物 ほうれん草のバター炒め	ごはん みそ汁 じゃがいものチーズ焼き 野菜のクリーム煮 切干大根 手羽煮	ごはん コンソメスープ 豚肉とナス、ピーマン炒め えのきびりから煮 ラーメンサラダ
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ごはん みそ汁 ベジタブル入スクランブルエッグ ほうれん草ソテー ケチャップウインナー	ごはん コンソメスープ ウインナー、玉子焼き ジャーマンポテト 白菜漬物	ごはん みそ汁 大根の煮物 ナスのひき肉あんかけ 彩り野菜入りポテト	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き もやしのピピンパ ひじき煮	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き キャベツ炒め煮 さつまいもサラダ	ごはん みそ汁 チーズオムレツ 焼きそば 高野豆腐といんげんの煮物 サケフレーク	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き ラーメンサラダ タラモサラダ
昼	ごはん みそ汁 豚バラ大根 ナス炒め煮 うどんサラダ	ごはん みそ汁 やき肉 厚あげの煮もの もやしナムル	ごはん みそ汁 チーズポテトコロケ ナスと鮭の炒め物 キャベツナムル たくあん	ごはん みそ汁 ねぎ塩チキン スパゲティサラダ とろろ	みそ汁 親子丼 唐揚げ炒め 大根の煮物	ごはん みそ汁 肉だんご甘酢あん じゃがいもの煮物 はんぺん酢みそあえ	寿司弁当 うどん
夕	ごはん みそ汁 豚肉炒め キャベツ煮 ポテトサラダ	ごはん シヤンタンスープ 筑前煮 春雨サラダ かぼちゃの煮物	ごはん みそ汁 切干し大根煮 鶏チャーシュー ほうれん草ナムル	ごはん 豚汁 つくね もやし中華和え 揚げ納豆 バスタサラダ	ごはん みそ汁 肉じゃが ホッケの塩焼き ナスの炒め煮	ごはん 野菜とウインナーのスープ 野菜の付け合わせ マカロニサラダ 白身魚のフライ	ごはん みそ汁 ブルコギ ラーメンサラダ 手羽中と玉子の煮物
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ごはん みそ汁 玉ねぎとミートボール炒め 玉子焼き キャベツの肉みそ炒め	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 玉子焼き もやしのナムル	ごはん みそ汁 鮭のみそ煮 わかめサラダ 厚揚げ煮物	ごはん みそ汁 赤魚西京漬 さつまあげ煮物 ポテトサラダ	ごはん みそ汁 鮭のみぞれ煮 サーモンクリーム煮 わかめの酢の物	ごはん みそ汁 赤魚西京焼き ひじき煮 マカロニサラダ	ごはん みそ汁 厚焼き玉子 鮭の塩焼き ごぼうサラダ
昼	たきこみご飯 みそ汁 塩味チキン 白菜レモンみそ和え ポテトサラダ	ごはん みそ汁 鶏の甘酢あんかけ もやし中華和え 大根煮物	ごはん みそ汁 豚肉炒め 白菜の漬物 ポテトサラダ	オムライス じゃがいもスープ チキントマトクリーム煮 彩り野菜の温サラダ バナナヨーグルト	カレーライス ワカメスープ チニチニコロケ きゅうりツナ和え ももの缶詰	ごはん みそ汁 鶏と大根煮 切干大根 マカロニサラダ	ごはん みそ汁 焼きそば ほうれん草ゴマ和え みかん
夕	ごはん シチュー 赤魚のかす漬 ナスとピーマンのみそ炒め	ごはん コンソメスープ 豚肉トマト煮 ほうれん草ごま和え さつまいもサラダ	ごはん シチュー マグロづけ マカロニサラダ	ごはん みそ汁 まぐろとサーモンの刺身 大根の煮物 春雨サラダ	ごはん みそ汁 ヒレカツ ポテトサラダ キュウリとわかめの酢の物	ごはん みそ汁 玉子スープ タラのフライ 春雨サラダ 鶏レバーの煮物	ごはん しじみ汁 ローストビーフ いも煮 野菜と豚肉炒め
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ごはん みそ汁 大根の煮物 チキンの玉子とじ マカロニサラダ	ごはん ワカメスープ 焼鮭 チキントマト煮 ごぼうサラダ	ごはん みそ汁 鮭のみりん漬 ソーセージ炒め ナスの炒め物	ごはん みそ汁 めぬぎの西京焼き 切干大根 ポテトサラダ	ごはん みそ汁 ミートボール いんげん煮 フルーツヨーグルト	ごはん みそ汁 目玉焼き ウインナー 春雨サラダ	ごはん みそ汁 コボウとコンソメスープ 鶏としめじの玉子とじ 大根とナスの煮物
昼	炊き込みごはん すり身のお吸い物 肉野菜炒め ツナサラダ 冷奴	ちらしずし 松茸のお吸い物 鶏の照り焼き ひじきの煮物 パインヨーグルト	ごはん みそ汁 ハンバーグ 厚揚げと小松菜の煮物 マカロニサラダ	ごはん みそ汁 唐揚げ 大根煮物 ひじき煮	ごはん みそ汁 すきやき煮 マカロニサラダ 白菜おひたし	みそ汁 親子丼 ほうれん草のおひたし ワカメサラダ	ワカメスープ 寿司 巻き物 サラダ
夕	ごはん みそ汁 カツの玉子とじ 白菜の漬物 スパゲティサラダ	ごはん みそ汁 ギョーザ ホイコーロー 麻婆豆腐	ごはん みそ汁 わかめスープ 鶏の塩焼き ポテトサラダ 白菜のゆかり和え	ごはん みそ汁 肉だんごとじゃがいもの クリーム煮 ころの玉子とじ 白菜の漬物	ごはん みそ汁 シチュー スパゲティサラダ 大根とナスと鶏手羽の煮物	ごはん みそ汁 玉子スープ 肉野菜炒め マカロニサラダ さといもの煮物	ごはん 肉うどん 刺身(サーモン、マグロ、ハマチ) イタリアンサラダ
	25	26	27	28	29	30	31
朝	ごはん 水ギョーザのスープ ほっけの塩焼き チキンのトマト煮 春雨サラダ	ごはん みそ汁 ベジタブルオムレツ ナスとピーマンみそ炒め ケチャップウインナー	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き さつまいもサラダ ワカメの酢の物	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 玉子焼き 昆布iri卵 白菜漬	ごはん みそ汁 めぬぎ西京煮 豚肉と玉ネギ炒め 冷パスタ	ごはん みそ汁 鮭のみそ煮 玉子焼き ウインナー	ごはん みそ汁 白菜とベーコン煮
昼	ごはん みそ汁 エビと白身魚のフライ ナスとピーマンのみそ炒め 冷奴 野沢菜	ごはん みそ汁 豚肉しょうが焼き 春雨サラダ 白菜おひたし	ごはん みそ汁 唐揚げ甘酢あんかけ ブルコギ ポテトサラダ	ごはん ワンタンスープ すき焼き レバーの煮つけ 野沢菜と白菜の漬物	ごはん みそ汁 クラムチャウダー 漬物 大根とナスの煮物	ごはん みそ汁 焼きそば にんじんときゅうりのごまみそ サラダ もやしのナムル	カレーライス えのきと玉ねぎ玉子スープ
夕	牛丼 みそ汁 しゃんしゃん野菜のナムル 白菜とツナの煮物	ハヤシライス マカロニサラダ フルーチェ コンソメスープ	ごはん みそ汁 ウインナーと野菜のトマト煮 ナス炒め モヤシの中華サラダ	ごはん みそ汁 肉野菜炒め スパゲティサラダ ほうれん草のゴマ和え	ごはん みそ汁 タンドリーチキン 大根とナスの煮物 ワカメときゅうりの酢の物	ごはん みそ汁 鶏手羽元と大根の煮物 なめたけ冷奴 きんぴらごぼう	寿司 そば