

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
朝						ご飯 味噌汁 玉子焼き 塩サバ かぼちゃの煮物	ご飯 味噌汁 うま煮 にらの卵とじ 野沢菜の漬物
昼						ご飯 味噌汁 八宝菜 肉野菜の炒め物 コールスローサラダ	コーンご飯 豚汁 焼きそば シーチキンサラダ みかん
夕						ご飯 味噌汁 カツの卵とじ 筑前煮 洋風サラダ	カレーライス 味噌汁 玉子サラダ ももヨーグルト
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯 味噌汁 小松菜の煮びたし 里芋の大根の煮物 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 ちくわとピーマンの炒め物 ビーフン トマトのサラダ	ご飯 味噌汁 もやしの炒め物 スパサラダ 筑前煮	おにぎり 味噌汁 野沢菜の漬物	おにぎり 味噌汁 里芋と鶏肉の煮物	おにぎり 味噌汁 ハムと卵焼き マカロニサラダ つみれと大根の煮物	ご飯 味噌汁 焼きそば 揚げ豆腐 マカロニサラダ
昼	牛丼 味噌汁 マカロニサラダ 白菜の漬物	ハヤシライス 玉子スープ コーンサラダ	赤飯 味噌汁 ブルコギ キャベツ卵の炒め物	サンドイッチ 玉子スープ キャベツウインナーも炒め物 磯部チキン	ご飯 味噌汁 ポテトサラダ ほうれん草の胡麻和え レンコンの煮物	コーンピラフ 味噌汁 豚の生姜焼き 八宝菜 春雨サラダ	おにぎり 味噌汁 麻婆豆腐 スパサラダ 玉子巾着
夕	お弁当 味噌汁 きゅうりとハムのサラダ	お弁当 味噌汁	お弁当 味噌汁	お弁当 味噌汁	ご飯 味噌汁 カルビ焼き きんぴらごぼう 玉子サラダ	ご飯 味噌汁 里芋の煮物 鶏の照り焼き 野菜サラダ	おにぎり 味噌汁 ふきの煮物 ポテトサラダ ほうれん草の胡麻和え
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯 味噌汁 揚げシュウマイ ししゃも 切干大根	ご飯 味噌汁 だし巻き卵 筑前煮 胡瓜の酢の物	ご飯 味噌汁 塩鮭 根菜の煮物 中華サラダ	ご飯 味噌汁 玉子焼き&ベーコン 厚揚げと大根の煮物 ハムときゅうりのサラダ	ご飯 味噌汁 オムレツ かぼちゃの煮物 わかめのすのもの	ご飯 味噌汁 芋煮 塩鮭 ほうれん草のナムル	ご飯 味噌汁 卵焼き えびしゅうまい
昼	ご飯 味噌汁 かぼちゃコロッケ 卵の花 ホルモンの炒め物	ご飯 味噌汁 かぼちゃ煮物 焼肉とニンニクの炒め物 きゅうりとハムのサラダ	ご飯 味噌汁 茄子と豚肉の炒め物 ビーフシチュー 胡瓜の酢の物	きのこご飯 味噌汁 手羽と卵の煮物 さつまいもサラダ バナナヨーグルト	ご飯 味噌汁 マカロニサラダ 豚肉の生姜焼き 鯖大根	ご飯 ワンタンスープ カルビー焼き うま煮 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 ほうれん草肉バター炒め 厚揚げの煮物 コールスローサラダ
夕	ご飯 味噌汁 餃子 鶏肉いんげんの炒め物 ほうれん草のサラダ	ご飯 味噌汁 チキンのトマト煮 里芋の煮物 春雨のサラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉の卵とじ きんぴらごぼう もやしのサラダ	ご飯 味噌汁 こうや豆腐煮物 麻婆豆腐 洋風ポテサラ	ご飯 味噌汁 肉じゃが ちawanむし 小松菜の煮びたし	ご飯 鶏鍋 アスパラとバター炒め ちくわとピーマンときんぴら	ご飯 味噌汁 すき焼き レンコンといんげんの煮物 白菜の浅漬け
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯 味噌汁 すき焼き 茄子の味噌炒め わかめの酢のもの	ごはん 味噌汁 塩鮭 大根といんげんの煮物 かにかまサラダ	ご飯 味噌汁 ウインナーとスクランブル エッグ 鮭	ご飯 味噌汁 目玉焼き ウインナー サツマイモの煮物	ご飯 味噌汁 ふきと天かまの煮物 かぼちゃの煮物 フルーチェ	ご飯 味噌汁 玉子焼き のりまきチキン 筑前煮	ご飯 味噌汁 玉子焼き 里芋の煮物 わかめの酢のもの
昼	ごはん 味噌汁 鯖大根 茶碗蒸し マカロニサラダ	バターご飯 味噌汁 アスパラの炒め物 餃子 春雨サラダ	ご飯 あんかけうどん ブルコギ もやしのナムル	ご飯 温そば 鶏肉と玉ねぎの照り焼き 切干大根 ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 ブルコギ 茄子の炒め物 きゅうりとツナの和え物	ご飯 味噌汁 八宝菜 大根と挽肉あんかけ マカロニサラダ	ご飯 温うどん ポテトサラダ フルーツ
夕	ごはん 味噌汁 豚の生姜焼き スパサラ 天かまと大根の炒め物	ごはん 味噌汁 豚肉とアスパラの炒め物 厚揚げの豆腐 大根の煮物	カレーライス 味噌汁 キャベツと天かまの煮物 ハムときゅうりのさっぱり サラダ	ご飯 味噌汁 ザンギ 大根と豚肉の炒め物 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 大根と鶏肉の煮物 にらとキノコの卵とじ ほうれん草とコーンのサ ラダ	ご飯 味噌汁 プルプル 肉じゃが 洋風サラダ	ご飯 味噌汁 手羽中のローストチキン 茄子と人参のコンソメ炒め アサリのパスタ
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯 味噌汁 塩鮭 ペンネサラダ わかめのサラダ	ご飯 味噌汁 里芋煮 玉子といんげんの煮物 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 野菜炒め 玉子焼き 茶碗蒸し	ご飯 味噌汁 ほっけ 里芋の煮物 スパサラダ	ご飯 味噌汁 鮭 ふきの煮物 アスパラベーコン	ご飯 味噌汁 切干大根 玉子焼き かつおたくあん	ご飯 味噌汁 カツの卵とじ みかん 胡瓜の漬物
昼	チャーハン 味噌汁 肉じゃが アジフライ 白菜の漬物	ご飯 中華スープ コロッケ 筑前煮 イタリアンサラダ	ご飯 味噌汁 茄子の煮びたし 牛肉の炒め物 洋風サラダ	ご飯 味噌汁 とんかつ 小松菜の煮びたし 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 チキンの肉団子のトマト煮 ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉の甘酢あんかけ 里芋と肉団子の煮物 もやしのナムル	キノコご飯 味噌汁 ひじきの煮物 牛肉とニンニクの炒め物 春雨サラダ
夕	ご飯 味噌汁 カルビー焼き ひじきの煮物 ポテトサラダ	カレーライス 味噌汁 ザンギ ポテト	ご飯 味噌汁 チキンのトマト煮 茄子の油炒め トマトサラダ	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き 鶏と大根のさっぱり煮 かぼちゃサラダ	ご飯 味噌汁 里芋煮 ブルコギ 和風サラダ	ご飯 味噌汁 うま煮 アジフライ&エビフライ きゅうりとアラスカのサラダ	ご飯 味噌汁 鶏と茄子の炒め物 ふきと天かまの煮物 ハムサラダ
	31						
朝	ご飯 味噌汁 玉子焼き 厚揚げの煮物 わかめの酢のもの						
昼	ご飯 味噌汁 チキンカツ卵とじ 野菜のクリーム煮物 かぼちゃサラダ						
夕	寿司 そば						