

グループホームアウル登別館 海ユニット 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
朝				ごはん・みそ汁 目玉焼き 小松菜ときのこのバター炒め きゅうりともずく和え	ごはん・みそ汁 スクランブルエッグ 照り焼きチキン かぼちゃといんげんの煮物	ごはん・みそ汁 さばみりん漬け 厚焼き玉子 レタスとトマトのサラダ	ごはん・みそ汁 アスパラベーコン 目玉焼き スパゲッティサラダ
昼				ごはん・みそ汁 にら玉 ベーコンとアスパラのバター炒め 牛肉炒め	カレーライス コンソメスープ もやしの玉子とじ バナナ	ごはん・みそ汁 ブルコギ 里芋の煮物 きゅうりの漬物	ごはん・みそ汁 牛肉炒め はんぺんサラダ カボチャ煮
夕				ごはん・みそ汁 カツとじ 焼きそば きゅうりの漬物	ごはん・みそ汁 カレーうどん マカロニサラダ 里芋の煮物	ごはん・みそ汁 餡掛け焼きそば 野菜の煮物 春雨サラダ	ごはん・みそ汁 ブルコギ もやしのナムル はんぺん焼き
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ごはん・みそ汁 ほっけの塩焼き 卵焼き きゅうりと塩昆布和え	ごはん・みそ汁 鮭の塩焼き ほうれん草のおひたし レンコン煮	ごはん・みそ汁 卵焼き マカロニサラダ 里芋の煮物	ごはん・みそ汁 鯖焼き 目玉焼き もやしのナムル	ごはん・みそ汁 さばの塩焼き 厚焼き玉子 いんげんの炒め物	ごはん・みそ汁 鮭の塩焼き スクランブルエッグ アスパラとベーコン炒め	ごはん・みそ汁 ホッケの塩焼き 卵焼き もやしとえのきのナムル
昼	ごはん・みそ汁 アジフライ 切り干し大根 大根の酢漬け	ごはん・みそ汁 手羽中煮 白菜のツナ煮 ナポリタン	ごはん・みそ汁 ポテトサラダ ブルコギ 野菜の煮物	ごはん・みそ汁 牛肉の野菜炒め 春雨サラダ 里芋の煮物	ごはん・みそ汁 カレイの煮つけ 野菜炒め にらの玉子とじ	ごはん・みそ汁 焼きそば いんげんとベーコンの炒め物 春雨サラダ	ごはん・卵スープ 野菜炒め 茄子の炒め物 サツマイモサラダ
夕	ごはん・みそ汁 餃子 きゅうりの漬物 小松菜ときのこの炒め物	ごはん・みそ汁 牛肉炒め あさりのスパゲッティ きゅうりの酢和え	ごはん 肉そば または 肉うどん アジフライ 春雨サラダ	ごはん・みそ汁 鶏の照り焼き タコ入り春雨サラダ ピーマンと塩昆布炒め	ごはん・みそ汁 鶏の手羽煮 具だくさん煮物 もやしのナムル	ごはん・みそ汁 チキンカツ ピーマンと塩昆布の炒め物 マカロニサラダ	ごはん・みそ汁 豚肉のケチャップ炒め もやしのナムル はんぺんサラダ
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ごはん・みそ汁 肉団子のトマト煮 茄子ともやしのあんかけ マカロニサラダ	ごはん・みそ汁 鯖の塩焼き きゅうりの漬物 スパゲッティサラダ	ごはん・みそ汁 たくあん スクランブルエッグ 大根煮	ごはん・みそ汁 鯖の塩焼き 目玉焼き きゅうりのなめたけ和え	ごはん・みそ汁 野菜の煮物 ウインナー卵炒め 綱と人参のサラダ	ごはん・みそ汁 スクランブルエッグ アスパラベーコン炒め ホッケの塩焼き	ごはん・みそ汁 鮭の塩焼き たらこ 卵焼き
昼	ごはん・卵スープ 鯖みそ煮 甘煮 野菜サラダ	ごはん・みそ汁 マカロニサラダ 牛カルビ焼き 里芋煮	炊き込みご飯・みそ汁 鶏の甘酢あんかけ ひじき煮 ポテトサラダ	ごはん・みそ汁 豚と茄子のみそ炒め 春雨サラダ 大根の酢漬け	ごはん・みそ汁 鶏と茄子の甘酢あんかけ 白菜のおひたし マカロニサラダ	ごはん・みそ汁 春雨の酢の物 牛肉の炒めもの 煮物	エビフライカレー シャンタンスープ フルーツヨーグルト
夕	ごはん・みそ汁 ブルコギ ジャガイモとウインナーのソテー きゅうりの漬物	ごはん・みそ汁 生姜焼き 春雨サラダ にらの玉子とじ	ごはん・コンソメスープ 牛カルビ焼き 切り干し大根 白菜のツナ煮	ごはん・みそ汁 マーボーナス 鯖のトマト煮 カボチャの煮物	ごはん・みそ汁 カツの玉子とじ フキと鯖煮込み 漬物	ごはん・みそ汁 春巻き 鶏のから揚げ もやしのナムル	ごはん・カレーうどん スパゲッティサラダ 白身魚のフライ 牛肉の炒めもの
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ごはん・みそ汁 鯖の塩焼き ほうれん草のおひたし 卵焼き	ごはん・みそ汁 野菜の煮物 キャベツと茄子の炒め物 卵焼き	ごはん・みそ汁 焼き鯖 小松菜とツナの炒め物 もやしの玉子とえ	ごはん・みそ汁 里芋のさつま揚げ煮 白菜ナムル 鯖の塩焼き	ごはん・みそ汁 鯖の塩焼き にらの玉子とじ フキの煮物	ごはん・みそ汁 卵焼き スパゲッティサラダ 煮物	ごはん・みそ汁 ホッケの塩焼き ウインナーといんげんのバター炒め 春雨の酢の物
昼	親子丼・みそ汁 いんげんとしめじのバター炒め スパゲッティサラダ	ごはん・みそ汁 牛肉炒め マカロニサラダ 野菜のトマト煮	ごはん・みそ汁 豚の生姜焼き きんぴらごぼう もやしのサラダ	ごはん・みそ汁 豚カルビ 茄子とピーマンの炒め物 さつまいもサラダ	ごはん・みそ汁 鶏肉のトマトソース煮 かぼちゃとあずき煮 千切り大根	ごはん・みそ汁 鶏の甘酢あんかけ ごぼうサラダ 高菜の漬物	ごはん・みそ汁 煮込みハンバーグ もやしのサラダ 大根サラダ
夕	ごはん・みそ汁 ささみの照り焼き きゅうりの酢の物 イタリアンサラダ	ごはん・卵スープ 鶏肉の甘酢あんかけ きゃべつと塩昆布和え 春雨サラダ	ごはん・みそ汁 アスパラベーコン炒め きゅうりの和え物 ジャガイモの煮物	ごはん・みそ汁 生姜焼き 里芋の煮物 わかめ・きゅうりの酢の物	ごはん クリームシチュー マカロニサラダ 餃子	ごはん・みそ汁 エビかつ(タルタルソース付き) ピーマンと塩昆布の炒め物 ごぼうサラダ	ごはん・みそ汁 牛肉の野菜炒め もやしのナムル 焼きそば
	26	27	28	29	30		
朝	ごはん・みそ汁 鯖の塩焼き 海老シュウマイ 里芋の煮物	ごはん・みそ汁 焼き鯖 ウインナーのケチャップ炒め マカロニサラダ	ごはん・みそ汁 サバの塩焼き 茹で卵サラダ ほうれん草のなめたけ和え みかんのヨーグルト和え	ごはん・みそ汁 うどんサラダ マカロニソーテー 焼き鯖	ごはん・みそ汁 ホッケの塩焼き 茄子とピーマン炒め 厚揚げ煮物		
昼	ごはん・みそ汁 サツマイモの天ぷら 白身魚フライ・エビフライ いんげんと鶏肉煮	ごはん・みそ汁 鶏の甘酢炒め ひじき煮 揚げ出し豆腐	炊き込みごはん・みそ汁 焼きビーフン アスパラとベーコン炒め 手羽先煮	ごはん・みそ汁 ブルコギ 大学いも 春雨サラダ	ごはん・みそ汁 親子丼 アスパラのバター炒め アジフライ		
夕	ごはん・みそ汁 なすびの煮ひたし アスパラと卵炒め 手羽元の煮物	ごはん・みそ汁 野菜炒め 玉子豆腐 ポテトサラダ	ごはん・みそ汁 焼うどん マカロニサラダ 里芋の煮物	ごはん・みそ汁 豚バラ大根 野菜炒め にら玉	ごはん・卵スープ 野菜の煮物 春雨サラダ 回鍋肉		