

グループホームアウル登別館 海ユニット 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						ごはん・みそ汁 にら玉 焼きウインナーのトマトソース和え 野菜の煮物	おにぎり みそ汁
昼						弁当 みそ汁	弁当 みそ汁
夕						弁当 みそ汁	弁当 みそ汁
	3	4	5	6	7	8	9
朝	おにぎり みそ汁	おにぎり みそ汁	おにぎり みそ汁	サンドウィッチ 春雨スープ	おにぎり みそ汁	おにぎり みそ汁	おにぎり みそ汁
昼	弁当 みそ汁	弁当 みそ汁	弁当 みそ汁	弁当 みそ汁	弁当 みそ汁	弁当 みそ汁	弁当 みそ汁
夕	弁当 みそ汁	弁当 みそ汁	弁当 みそ汁	弁当 みそ汁	弁当 みそ汁	弁当 みそ汁	弁当 みそ汁
	10	11	12	13	14	15	16
朝	おにぎり みそ汁	おにぎり	ごはん・みそ汁 焼き鮭 卵焼き トマト煮	ごはん・みそ汁 牛カルビ スクランブルエッグ ブロッコリーとツナマヨサラダ	ごはん・みそ汁 焼き鮭 マカロニサラダ カボチャ煮	ごはん・みそ汁 豚肉炒め 茄子の揚げびたし はんぺんサラダ	ごはん・みそ汁 肉野菜炒め もやしサラダ たくあん
昼	弁当 みそ汁	お寿司 茶碗蒸し	混ぜごはん・みそ汁 餃子 もやしのナムル 野菜炒め	ごはん・みそ汁 根菜煮物 白菜のツナ和え ささみ焼き	ごはん・みそ汁 牛肉の玉ねぎ炒め ポテトサラダ 大根の酢漬け	ごはん・みそ汁 鶏肉の照り焼き アスパラ炒め ナポリタンスパゲッティ	ごはん・みそ汁 茄子とピーマンのみそ炒め 千切り大根 きんぴらごぼう
夕	弁当 みそ汁	カレーライス コンソメスープ ポテトサラダ リンゴ	ごはん・みそ汁 鶏肉の甘酢あんかけ マカロニサラダ ほうれん草となめたけ和え	ハヤシライス みそ汁 アジフライ たくあん ごぼうサラダ	ごはん・みそ汁 水餃子 漬物 ポテトサラダ	ごはん・みそ汁 牛肉炒め 春雨サラダ カボチャ煮	ごはん・みそ汁 豚肉炒め ごぼうサラダ 揚げ出し豆腐
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ごはん・みそ汁 目玉焼き 煮物 肉団子のケチャップ和え	ごはん・みそ汁 卵焼き きゅうりとハムの和え物 野菜の煮物	ごはん・みそ汁 鮭の塩焼き ウインナー炒め 里芋の煮物	ごはん・みそ汁 しまホッケ焼き 大根のそぼろ煮 シュウマイ	ごはん・みそ汁 ほっけの塩焼き もやしのナムル きのこのバター醤油炒め	ごはん・みそ汁 卵焼き きゅうりのサラダ 煮物	ごはん・みそ汁 鮭の塩焼き スクランブルエッグ 煮物
昼	3色のおにぎり みそ汁 漬物 焼きそば	ごはん・みそ汁 鶏の照り焼き 具だくさん煮物 きゅうりと塩昆布和え	ごはん・みそ汁 餃子 もやしの和え物 ほうれん草となめたけ和え	おすし そば・うどん 春雨のサラダ	炊き込みご飯 手羽中の甘辛煮 大学芋 春雨サラダ	ごはん・みそ汁 チンジャオロース カボチャのあずき煮 ほうれん草ナムル	ごはん・みそ汁 豚肉と茄子のみそ炒め ポテトサラダ 高菜のつけもの
夕	ごはん・みそ汁 寄せ鍋 ピーマンと塩昆布の炒め物 もやしのナムル	ごはん・みそ汁 ブルコギ 春雨の酢の物 ポテトサラダ	ごはん・みそ汁 鶏の照り焼き 千切り大根 ひじきの煮物	ごはん・みそ汁 牛肉の炒め物 湯豆腐 きゅうりの酢の物	ごはん・みそ汁 豚肉炒め 厚揚げのトマト煮 マカロニサラダ 春雨の和え物	ごはん・みそ汁 ハッシュドチキン ふきの煮物 茄子の炒め物	ごはん・みそ汁 みそこんにやく アスパラベーコン炒め 牛肉炒め
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ごはん・みそ汁 しまホッケ焼き 茄子のトマト煮 シュウマイ	ごはん・みそ汁x 卵焼き ふきの煮物 大根サラダ	ごはん・みそ汁 焼き鮭 スクランブルエッグ 野菜炒め	ごはん・みそ汁 ホッケ焼き スパゲッティサラダ 大根の煮物	ごはん・みそ汁 厚揚げ煮 鮭の塩焼き ウインナー炒め	ごはん・みそ汁 卵焼き きのこベーコンのマヨ和え 野菜のトマト煮	ごはん・みそ汁 スクランブルエッグ スパゲッティサラダ あんかけ豆腐
昼	オムライス クリームシチュー マカロニサラダ	ごはん・みそ汁 鳥から揚げ コロケ マカロニサラダ 手羽と野菜煮	ごはん・みそ汁 豚肉の野菜炒め きゅうりの醤油漬け 白菜のおひたし	ごはん・みそ汁 とんかつ 春雨サラダ 里芋の煮物	ごはん・みそ汁 照り焼きチキン はんぺんサラダ もやしの中華和え	ごはん・みそ汁 牛肉と玉ねぎ煮 揚げ出し豆腐 春雨サラダ	ごはん・みそ汁 牛肉ブルコギ 具だくさん煮物 マカロニサラダ
夕	ごはん・みそ汁 ブルコギ 千切り大根 春雨サラダ	ごはん・みそ汁 野菜のトマトコンソメ煮 玉ねぎのサラダ 里芋の煮物	ごはん・みそ汁 生姜焼き マカロニのケチャップ炒め きゅうりの漬物	ごはん・みそ汁 肉野菜炒め 厚揚げのベーコン巻き もやしのナムル	ごはん・みそ汁 鯖のトマト煮 もやしのナムル 和風きのこパスタ	ごはん・みそ汁 鶏肉のトマト煮込み マカロニサラダ カボチャ煮	ごはん・みそ汁 オクラの梅干し和え にらの玉子とじ 牛肉のカルビ焼き
	31						
朝	ごはん・みそ汁 焼き鮭 きゅうりの酢もの 海苔巻きチキン						
昼	ごはん・みそ汁 カツ玉子とじ あさりのパジルスパゲッティ たくあん						
夕	お寿司 そば フルーツヨーグルト						