

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
朝						ご飯・みそ汁 スクランブルエッグ・ベーコン ピーマン・人参炒め 手羽と野菜の煮物	ご飯・みそ汁 キャベツの千切り・トマト ミニハンバーグ 切干大根
昼						ご飯・みそ汁 白身フライ・メンチカツ 大根のみぞれ煮 人参しりしり	ご飯・みそ汁 おでん ワカサギの佃煮 コールスローサラダ
夕						ご飯・みそ汁 カツとじ フキと天カマの煮物 春雨サラダ	ご飯・みそ汁 ジンギスカン フキと高菜の煮物 金平ごぼう
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯・みそ汁 ニシンのみりん焼き ハンバーグ もやしのナムル	炊き込みご飯・みそ汁 ロールキャベツ タケノコと鯖の煮物 きゅうりとオクラとわかめの酢もの	ご飯・みそ汁 ほうれん草のなめ茸和え 焼き魚 高野豆腐の煮物	ご飯・みそ汁 焼き鮭 切り干し大根 カボチャサラダ ヨーグルト	パン・コーンスープ 玉子焼き・ウインナー チーズ肉団子 コロッケ 柿	ご飯・みそ汁 目玉焼き・ウインナー オクラ納豆 豆アラカルト・梅干し 果物	ご飯・豚汁 塩サバ おからサラダ カボチャ煮
昼	天丼 みそ汁・漬物	ご飯・みそ汁 茄子とひき肉のトマト煮 ほうれん草の青じそサラダ シーフード餡かけ中華 柿	ご飯・みそ汁 おでん マカロニサラダ 肉野菜炒め	ご飯・みそ汁 フキとタケノコの炒め物 もやしのナムル フルーチェ	ご飯・みそ汁 茄子とひき肉の炒め物 もやしのナムル フルーチェ	ご飯・みそ汁 海鮮餡かけ フキと大根の煮物 根野菜クリーム煮 ブルコギ	素麺 煮物 フルーチェ
夕	ご飯・みそ汁 チキンおろしソース ピーマンのツナ和え 野菜ときのこのバター炒め	ご飯・みそ汁 お肉と野菜の餡かけ 豆腐昆布和え 葉物の煮物 漬け物	カレーライス マカロニと卵のサラダ 餃子	ご飯・みそ汁 チーズささみフライ 茄子の揚げだし ポテトサラダ ニシン漬け	ご飯 豚汁 手作り唐揚げ ハムサラダ	ご飯・みそ汁 白身フライ・クリームコロッケ 洋風サラダ 煮物4	ご飯・みそ汁 ソーメンチャンプル 魚フライ・クリームコロッケ 根菜の煮物
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯・みそ汁 鯖のみりん干し 金平ごぼう 春雨サラダ	ご飯・みそ汁 焼き魚 春雨サラダ 茄子の煮物	ご飯・みそ汁 ほっけ はんぺん煮 納豆	ご飯・みそ汁 金平 茹で卵 梅納豆	ご飯・みそ汁 昆布×鯖焼き もずく 里芋のそぼろ煮	ご飯・みそ汁 鯖のみりん干し レンコンの金平 ナムル	ご飯・みそ汁 焼き鮭 おでん風 キャベツとツナのサラダ
昼	みそラーメン 鶏肉と野菜の大根おろし フルーツヨーグルト	バターチキンカレー さつまいも煮 桃	コーンご飯・みそ汁 肉団子甘酢あんかけ もやしのナムル 里芋煮	寿司弁当 キノコのお吸い物	キーマカレー 白菜の煮びたし フルーチェ	炒飯・ワカメスープ 鶏肉の照り焼き 肉じゃが カブの浅漬け	ご飯・みそ汁 鶏肉の玉子とじ 肉団子とカニカマのナポリ タン風 キャベツの浅漬け
夕	ご飯・みそ汁 焼肉風 もやしのナムル 漬け物	ご飯・みそ汁 エビイカのカツ 春雨サラダ じゃがバター	昆布ご飯 もずく和え ジンギスカン レンコンの煮物	ご飯・みそ汁 ほうれん草のなめ茸和え 肉団子餡かけ 漬け物・煮豆	ご飯・みそ汁 唐揚げ 茄子の煮浸し 揚げ出し豆腐	ご飯・豚汁 ミートボールのトマト煮 レンコン金平 カボチャサラダ	ご飯・みそ汁 根菜の煮物 人参しりしり 白身魚とエビのフライ
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯・みそ汁 鱈かす漬け焼き カボチャ煮 きゅうりとハムサラダ	ご飯・みそ汁 目玉焼き ミートボールとソーセージ パンの盛り合わせ もずくきゅうり	ご飯・みそ汁 玉子焼き・ベーコン ×鯖 鮭のいずし	ご飯・みそ汁 ほうれん草とベーコン炒め 大豆とひじきの煮物 漬け物	ご飯・みそ汁 鱈の西京焼き 漬け物 もずく	ご飯・みそ汁 焼き鯖 ポテトサラダ ごぼう金平	ご飯・みそ汁 目玉焼き マカロニサラダ 梅干し納豆
昼	カレーライス みそ汁 煮物 フルーチェ	お好み焼き マカロニサラダ シュウマイ	ご飯・豚汁 牛肉と玉ねぎ炒め 切り干し大根 きゅうりともやしサラダ	ご飯 シチュー 鶏肉の甘酢あんかけ ツナきゅうり人参のナムル	ご飯・みそ汁 高野豆腐のすり身挟み煮 ほうれん草のなめ茸和え 柿・みかん	ご飯・みそ汁 キャベツと天カマ煮 春雨とわかめの酢もの	ピラフ・にゅう麺 茄子の甘酢炒め 栗コロッケ フルーツサラダ
夕	ご飯・みそ汁 肉の煮物 ほうれん草のお浸し カボチャのチーズかけ	ご飯・みそ汁 カツの玉子とじ ポテトサラダ こんにゃくのたらこ和え 漬け物	ご飯・みそ汁 おでん もやしのナムル 焼き鯖	ご飯・みそ汁 麻婆豆腐 グラタン みかん	ご飯・みそ汁 おでん風煮込み ジンギスカン カボチャサラダ	ご飯・みそ汁 フライドチキンキャベツ添え 大根と鯖の煮物 スパゲティサラダ	ご飯・みそ汁 照り焼きチーズとりつくね ごぼうサラダ 根菜の煮物
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯・みそ汁 焼き鮭 里芋と天カマの煮物 玉子焼き	ご飯・みそ汁 焼き魚 ミートボール もやしのナムル 漬け物	ご飯・みそ汁 ほうれん草のなめ茸和え 豚肉と野菜炒め シュウマイ	ご飯・みそ汁 芋の煮転がし 玉子焼き ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 チーズミートボール ポテトサラダ オクラシラス和え	ご飯・みそ汁 かに玉 焼き鱈 柿	パン コーンスープ きゅうりのもずく酢 スクランブルエッグ ウインナーとベーコンのバ ター炒め
昼	お弁当 (天丼・オムライス)	寿司 お吸い物	お稲荷さん 餡かけうどん クリーム煮 きゅうりとツナサラダ	炒飯・シャンタンスープ 根野菜煮 イカのから揚げ 漬け物	ひじきご飯 豚汁 カボチャサラダ もやし卵炒め たくあん	カレーうどん おにぎり ごぼうサラダ	ごはん・みそ汁 コロコロチキン 茄子の煮びたし たらこスパゲティ
夕	ご飯・みそ汁 コロッケ 春雨サラダ 漬け物	ご飯・みそ汁 ハンバーグ もやしサラダ 茄子の南蛮漬け	ご飯・みそ汁 グラタン ひじき煮 コールスローサラダ	ご飯・みそ汁 カツの玉子とじ レンコンの金平 大根の浅漬け	カレーライス ワカメスープ フライドポテト	ご飯・みそ汁 チーズカツ 豆とカボチャ ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 白身フライ ほうれん草の胡麻和え マカロニサラダ