

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	3	4	5	6	7
朝	ご飯・みそ汁 揚げ出し豆腐 鶏のつくね アラスカときゅうりのサラダ	ご飯・みそ汁 鯖みそ たらこ豆の盛り合わせ ごぼうサラダ	ご飯・みそ汁 手羽大根 春雨サラダ ひじきと豆の煮物	パン・コーンスープ 玉子焼き ウインナー・ミートボール 玉子とカニカマサラダ	ご飯・みそ汁 焼き魚 おくら梅干し和え キャベツの煮びたし	ご飯・みそ汁 茄子の煮びたし 高野豆腐の玉子とじ ほっけ	ご飯・みそ汁 お肉と卵和え 青菜炒め 玉子サラダ
昼	玉子炒飯 水菜のスープ 鶏肉のクリーム煮 茄子のおろしソース煮 キャベツとベーコンのさっぱり サラダ	ご飯・みそ汁 おでん コールスローサラダ ほうれん草のなめ茸和え	ご飯・みそ汁 餃子・シューマイ 牛肉とフキの炒め煮 ポテトのチーズ焼き	カレーライス ワカメスープ マカロニサラダ フキと天カマの煮物	ハヤシライス シヤンタンスープ 揚げ出し豆腐 シヤインマスカット	コーンご飯 みそラーメン ほうれん草のなめ茸和え きゅうりとアラスカのサラダ	ご飯・みそ汁 お肉と玉ねぎの炒め物 揚げ豆腐焼き はんぺんともやしときゅうりの サラダ
夕	ご飯・みそ汁 唐揚げ ほうれん草のなめ茸和え 松前漬	ご飯・みそ汁 高野豆腐の玉子とじ 野菜の煮物 麻婆豆腐	ご飯・みそ汁 がんもの煮物 ハムカツ マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 エビフライ・マグロの串カツ ナスの煮浸し ベーコンとマカロニのサラダ	ひじきご飯 ニラと卵スープ メンチカツ 明太子マカロニサラダ こんにゃくのたらこ和え	ご飯・みそ汁 鯖の竜田揚げ ほうれん草の胡麻和え 照り焼きチーズつくね	ご飯・みそ汁 ジンギスカン もずく 果物
	8	9	10	11	12	13	14
朝	ご飯・みそ汁 焼き魚 春雨サラダ 根野菜の煮物	ご飯・みそ汁 揚げ出し豆腐 ごぼうサラダ 納豆梅干し和え	ご飯・みそ汁 イカエビカツとじ 昆布の佃煮 たらこ和え	ご飯・みそ汁 玉子焼き 煮豆 漬け物 玉子豆腐	ご飯・みそ汁 こんにゃくの煮物 マカロニソー 漬け物	ご飯・みそ汁 クリーム煮 きゅうりの酢もの ヨーグルト	ご飯・みそ汁 マカロニサラダ ナスの煮浸し 玉子焼き
昼	バターピラフ みそ汁 茄子の煮びたし シュウマイとピーマンの炒め物 コールスローサラダ 漬物	ご飯・卵スープ スパゲティ アジフライ キャベツと塩昆布の和え物	エッグハンバーグ(ピックリド ンキー)	ご飯・みそ汁 おでん ブルコギ マカロニサラダ	うどん弁当	幕の内弁当	ご飯・みそ汁 お肉の照り焼き 海老カツ カボチャサラダ
夕	ご飯・みそ汁 お肉と野菜炒め 茄子の煮物 漬け物 梨	ご飯・みそ汁 カツとじ ナポリタン みかん	ご飯・みそ汁 春巻き 切り干し大根 りんごヨーグルト	ご飯・みそ汁 野菜の煮物 魚フライ スパゲッティサラダ	ご飯・シチュー 舞茸とアスパラのバターソテー もずく	ご飯・みそ汁 厚揚げ餡かけ 人参とツナの炒め物 漬け物	ハッシュドビーフ ワカメスープ 春雨サラダ ほうれん草の胡麻和え バナナヨーグルト
	15	16	17	18	19	20	21
朝	餃子ドーナツ コーンスープ 栗コロッケ 金平ごぼう きゅうりとカニカマサラダ	ご飯・みそ汁 スクランブルエッグ・ハム マカロニサラダ フキの煮物	パン 白菜とマカロニのクリーム煮 ヨーグルト みかん	ご飯・みそ汁 焼き魚 煮物 シュウマイ	ご飯・みそ汁 キャベツの油炒め サバ じゃがバター	ご飯・みそ汁 目玉焼き・シュウマイ 漬け物・梅干し ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 鮭 オーロラソースサラダ 野菜入り玉子焼き
昼	ひじきご飯 ネギときのかスープ 豚バラキムチ 和え物 バナナみかんヨーグルト	ご飯・みそ汁 鯖の竜田揚げ 高野豆腐 じゃがバター	カレーライス・スープ 鮭のフライ ツナコーンときゅうりのサラダ	ご飯・豚汁 白身フライ フキと天カマの煮物 桃フルーチェ	ご飯・みそ汁 揚げ豆腐餡かけ チャーシュー いんげんの胡麻和え	稲荷寿司 うどん カボチャ ももフルーチェ	キーマカレー ヨーグルト 鶏肉と野菜の甘酢あんかけ
夕	ご飯 餃子スープ エビとじ 白和え 茄子の煮物	ご飯・みそ汁 シュウマイの甘酢あんかけ 春雨サラダ チキンナゲット	炒飯・みそ汁 おでん いんげんの胡麻和え 白菜の塩昆布和え	ご飯・みそ汁 焼き鳥たれ風炒め 金平ごぼう ポテト	きのこご飯・みそ汁 鯖の竜田揚げ 塩鶏肉の炒め物 マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 アジフライ マカロニサラダ もずく酢	ご飯・みそ汁 カボチャ煮 鶏の唐揚げ ラーメンサラダ
	22	23	24	25	26	27	28
朝	ご飯・豚汁 玉子焼き・シュウマイ ごぼうサラダ フキと天カマ煮	ご飯・みそ汁 ほっけ 筑前煮 漬け物	ご飯・みそ汁 サバ 大根のみぞれ煮 きゅうりの梅干し和え	ご飯・みそ汁 サバ ヒジキ煮 りんご	ご飯・みそ汁 肉じゃが たらこスパゲティ	ご飯・みそ汁 サバ 海老わんたん揚げ ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 焼き魚 天カマとキャベツの煮びたし 豚肉とごぼうの金平
昼	シーフードピラフ きのこ汁 茄子とピーマンの油いため 里芋煮 キャベツの塩昆布和え	ご飯・ワカメスープ 厚揚げときのかのおろしソース ニラの玉子とじ キャベツベーコンサラダ	カレーライス・スープ 豚汁 大根煮	お寿司 揚げ物 スープ	カレーピラフ・みそ汁 鶏の唐揚げ ポテトサラダ 大根とハンペンノ煮物	ご飯・みそ汁 ジャガイモ肉団子 カボチャ煮 マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 餃子 もやしとにらの球が閉じ マカロニサラダ
夕	ご飯・みそ汁 すき焼き風 ツナとピーマンの和え物 みかん	ご飯・みそ汁 ブルコギ アジフライ ごぼうサラダ	ご飯・みそ汁 大根とこんにゃくの田楽 シーフードビーフン 鶏肉と野菜の甘酢あんかけ	ご飯・みそ汁 オードブル 白和え サラダ	ご飯・みそ汁 カレー フルーチェ きゅうりもみ	ご飯・みそ汁 カツ丼 シーフードサラダ もやしのナムル	ご飯・みそ汁 スパゲティサラダ フキの煮物 アジフライ
	29	30	31				
朝	パン コーンスープ ポテトサラダ	サンドウィッチ コーンポタージュ	パン ジャガイモスープ マカロニサラダ				
昼	ご飯・みそ汁 マカロニサラダ 唐揚げ	お弁当	お蕎麦				
夕	お弁当	カレーライス スープ	お寿司・みそ汁				