

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
朝						ごはん・みそ汁 鯖のみりん漬け フキとタケノコの煮物 サラダ	ごはん・みそ汁 フキの油炒め 切干大根 赤身魚
昼						ごはん・みそ汁 照り焼きチキン さつまいもバター炒め ポテトサラダ	ごはん・みそ汁 チャーシュー はんぺんサラダ ナポリタン
夕						ごはん・みそ汁 回鍋肉 春雨サラダ かぼちゃの煮物	ごはん・みそ汁 麻婆豆腐 中華春雨 スパゲティサラダ
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ごはん・みそ汁 焼き鮭 玉子焼き カボチャサラダ	ごはん・みそ汁 銀鱈粕漬 レンコン金平 ひじき煮	ごはん・みそ汁 塩鮭 小松菜のおひたし ブロッコリーと卵のサラダ	ごはん・みそ汁 さばのみりん干し 海老シュウマイ オクラの梅和え	パン・コーンスープ コロッケ チーズつくね 春雨マヨサラダ	ごはん・みそ汁 塩鮭 きゅうりと塩昆布和え 切干大根	ごはん・みそ汁 ししやも カボチャ煮 マカロニサラダ
昼	おいなりさん・みそ汁 牛肉炒め 大根金平 もやしの中華和え	オムライス・スープ ポテトサラダ フルーツゼリー	炊き込みご飯・みそ汁 チキンチーズ焼き マカロニサラダ インゲン胡麻和え	ピラフ・みそ汁 グラタン キャベツのツナ煮 さつまいも煮	ごはん・みそ汁 ハンバーグ さつまいもサラダ 茄子の南蛮漬け	ごはん 野菜たっぷりそうめん 肉巻き もやしの中華和え	どうもろこしごはん みそ汁 大根と豚肉の煮物 ほうれん草胡麻和え 春雨サラダ
夕	カレーライス・スープ サラダ ブルーチェ	ごはん・みそ汁 酢豚 もずく酢 ほうれん草の和え物	ごはん・ワンタンスープ ブルコギ イタリアンサラダ さつまいも甘露煮	ごはん・みそ汁 ささみチーズフライ 春雨サラダ ナスの煮浸し	ごはん・みそ汁 魚フライ エビフライ つくね	ごはん・みそ汁 かに玉 ペンネナポリタン ポテトサラダ	ごはん・みそ汁 肉じゃが 小松菜のおひたし 金平ごぼう
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ごはん・みそ汁 ほっけのみりん干し タケノコの煮物 玉子焼き	ごはん・みそ汁 縞ほっけ もやしのナムル 白菜の漬物	ごはん・みそ汁 塩鮭 厚焼き玉子 コールスローサラダ	ごはん・みそ汁 サバ西京風みそ漬け ふき煮 茄子のおひたし	ごはん・みそ汁 さばのみりん干し 白菜のおひたし キャベツのツナ煮	ごはん・みそ汁 鯖のみそ漬け いんげんとベーコンのバ ター炒め きゅうりの酢漬け	ごはん・みそ汁 塩鮭 玉子焼き ミートボール
昼	ごはん・みそ汁 鶏と野菜の南蛮漬け 白菜のツナ煮 ナポリタン	お好み焼き・スープ マカロニサラダ フルーツゼリー	カレーライス・スープ ポテトサラダ フルーツヨーグルト	どうもろこしごはん・みそ汁 からあげ 春雨サラダ 煮物	親子丼・みそ汁 はんぺんサラダ フキの炒め煮	ごはん・みそ汁 豚のみそ炒め ひじき煮 大根の煮物	ごはん・みそ汁 つくね照り焼き カボチャコロッケ レタスのサラダ
夕	ごはん・みそ汁 肉団子甘酢あんかけ カボチャサラダ ほうれん草胡麻和え	ごはん・みそ汁 ペンネ チキンカツ 子和え	ごはん・みそ汁 ブルコギ きのこのバター炒め ほうれん草のおひたし	ごはん・みそ汁 館かけ揚げ出し豆腐 もやしのナムル 切干大根	ごはん・みそ汁 とんかつ・魚フライ 金平ごぼう 大根の酢漬け	ごはん・みそ汁 生姜焼き もずく酢 ほうれん草のおひたし	ごはん・みそ汁 おでん ごぼうサラダ さつまいも煮
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ごはん・みそ汁 さばのみりん干し 茄子の揚げびたし さつまいも煮	ごはん・みそ汁 赤魚の粕漬 フキとタケノコの煮物 ほうれん草のなめ茸和え 大根ときゅうりの酢の物	ごはん・みそ汁 鮭の塩焼き こんにゃく炒め 厚焼き玉子	ごはん・みそ汁 さばのみりん干し チキンナゲット 白菜の磯和え	ごはん・みそ汁 鮭の塩焼き ひじき煮 豆サラダ	ごはん・みそ汁 白身フライ 小松菜のおひたし ナスの煮浸し	ごはん・みそ汁 鮭の塩焼き 金平ごぼう ひじき煮
昼	ごはん・豚汁 鶏手羽煮 小松菜の和え物 煮豆	牛丼・みそ汁 コールスローサラダ 金平ごぼう	ごはん・みそ汁 からあげ さつまいもサラダ ジャガイモ煮	ごはん・みそ汁 肉団子の甘酢あんかけ はんぺんサラダ キノコといんげんのバター 炒め	オムライス・みそ汁 春雨サラダ 牛乳寒天	ごはん・肉団子のスープ ほうれん草の玉子とし キャベツとちくわの ツナサラダ 大根と白菜の酢漬け	ごはん・みそ汁 豚の生姜焼き ペンネ もずく酢
夕	ごはん・みそ汁 ブルコギ 里芋の煮物 もずく酢	ごはん・みそ汁 魚のフライ マカロニサラダ 煮物	ごはん・みそ汁 八宝菜 中華春雨 ポテトサラダ	ごはん・ポトフ ブルコギ 切り干し大根 もずく酢	ごはん・みそ汁 チーズつくね おひたし 揚げ出し豆腐	ごはん・みそ汁 ジンギスカン 煮物 ピーマン和え	ごはん・かきたま素麺 里芋煮 ポテトサラダ
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ごはん・みそ汁 銀鱈粕漬 ごぼうサラダ カボチャ煮	ごはん・みそ汁 ほっけのみりん干し 冷奴 スパゲティサラダ	ごはん・みそ汁 塩サバ ポテトサラダ 茄子の揚げびたし	ごはん・みそ汁 ほっけ カボチャサラダ 玉子焼き	ごはん・みそ汁 鱈の粕漬 厚焼き玉子 肉団子	ごはん・みそ汁 スクランブルエッグ カボチャ煮 ほうれん草のお浸し	ごはん・みそ汁 赤魚の粕漬 長芋の漬け物 もずく酢
昼	お弁当・ワカメスープ	寿司・豚汁	ナポリタン・スープ はんぺんサラダ フルーツゼリー	ごはん・みそ汁 イカフライ 明太サラダ フキ炒め煮	牛丼・みそ汁 白菜の煮物 もやしの中華和え	ごはん・みそ汁 餃子 マカロニサラダ 里芋煮	キーマカレー・スープ コールスローサラダ フルーツヨーグルト
夕	ごはん・みそ汁 チーズつくね コロッケ 春雨サラダ	カレーライス・スープ アスパラベーコン炒め 漬け物	ごはん・みそ汁 ブルコギ 白菜のツナ和え さつまいもの甘露煮	ごはん・みそ汁 カツとじ マカロニサラダ ひじき煮	ごはん・みそ汁 鶏肉のトマト煮 筑前煮 ツナと白菜の煮びたし	ごはん・みそ汁 ふきの煮物 ポテトサラダ 鶏肉と野菜のトマト煮	ごはん・みそ汁 つくねの照り焼き レタスのサラダ 揚げ出し豆腐
朝							
昼							
夕							