

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	3	4	5	6	7
朝	ごはん・みそ汁 しまホッケ マカロニサラダ 茄子の揚げびたし	ごはん・みそ汁 鯖の塩焼き 肉団子の餡かけ 春雨サラダ	ごはん・みそ汁 ホッケ焼き ちくわとタケノコの煮物 高野豆腐の玉子とじ	パン・コンソメスープ スパゲティサラダ ヨーグルト	ごはん・みそ汁 しまホッケ チキンナゲット 里芋の煮物	ごはん・みそ汁 ほっけみりん焼き 高野豆腐の玉子とじ こんにやくの子和え	ごはん・みそ汁 鯖の塩焼き きゅうりとキャベツの浅漬け 玉子焼き
昼	ごはん・みそ汁 豚の角煮 カボチャのいとこ煮 フキの炒め物	ごはん・みそ汁 デミグラスハンバーグ はんぺんサラダ 焼きそば	親子丼・みそ汁 揚げ納豆 アスパラときのこのバター 炒め	ごはん・みそ汁 鶏肉の餡かけ ごぼうサラダ フキの煮物	ごはん・みそ汁 からあげ ポテトサラダ 海鮮ビーフン	ごはん・みそ汁 シシャモフライ ナスの煮浸し マカロニサラダ	ごはん・みそ汁 鶏手羽大根 もやしのナムル ミートソースペンネ
夕	ごはん・みそ汁 魚フライ 煮物 ほうれん草和え	ごはん・みそ汁 牛肉とニンニクの芽炒め おでん コールスローサラダ	ごはん・みそ汁 ハムカツ チーズポテト巻き マカロニサラダ	ごはん・みそ汁 ジンギスカン あんかけ豆腐 さつまいも煮	ごはん・みそ汁 春雨サラダ カボチャ煮 生姜焼き	ごはん・みそ汁 つくね ほうれん草の胡麻和え スパゲティサラダ	ごはん・みそ汁 コロケ ごぼうサラダ カボチャ煮
	8	9	10	11	12	13	14
朝	ごはん・みそ汁 ニシンみりん干し ナスの煮浸し ほうれん草の胡麻和え	ごはん・みそ汁 揚げ出し豆腐 マカロニサラダ スクランブルエッグ	ごはん・みそ汁 鯖のみそ漬け 切干大根 カボチャ煮	ごはん・スープ 玉子焼き 生姜煮 ほうれん草のお浸し	ごはん・みそ汁 ミニハンバーグ 白和え いんげんの胡麻和え	ごはん・みそ汁 塩鮭 ひじき煮 スクランブルエッグ	ごはん・みそ汁 ミートボール コールスローサラダ 煮豆
昼	ごはん 野菜たっぷりそうめん 肉野菜炒め マカロニソテー	ごはん・みそ汁 餃子 からあげ コールスローサラダ	ごはん・スープ びっくりドンキーのハンバー グ	サンドイッチ・コーンスープ ごぼうサラダ プリン	うどん弁当	オムライス弁当	ごはん・きのこ汁 海老カツ 金平ごぼう カボチャサラダ
夕	ごはん・みそ汁 鶏肉の甘辛揚げ ポテトサラダ 小松菜のおひたし	ごはん・みそ汁 海老カツ 筑前煮 じゃがバター	キーマカレー・スープ 大根金平	ごはん・春雨スープ サバの味噌煮 もやしのナムル ポテトサラダ	ごはん・みそ汁 ほうれん草の胡麻和え マカロニサラダ 揚げ出し豆腐	ごはん・みそ汁 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ 茄子の揚げびたし	ごはん・みそ汁 甘栗コロケ 切干大根 もやしのナムル
	15	16	17	18	19	20	21
朝	ごはん・みそ汁 しまホッケ シュウマイ ほうれん草の胡麻和え	ごはん・みそ汁 赤魚のみりん漬け マカロニサラダ 玉子焼き	パン・ワカメスープ スクランブルエッグ ポテトサラダ 肉団子	ごはん・みそ汁 ぶりの照り焼き ポテト大根 人参サラダ	ごはん・みそ汁 塩サバ ポテトサラダ 肉じゃが	ごはん・みそ汁 フキとタケノコの煮物 ホッケ焼き 納豆の山かけ	ごはん・みそ汁 塩鮭 春雨サラダ ナスの煮浸し
昼	ごはん・みそ汁 白身フライ タラモサラダ フキと揚げの煮物	ごはん・みそ汁 豚の角煮 はんぺんサラダ ナポリタンサラダ	ごはん・みそ汁 餡かけ揚げ豆腐 春雨スープ 茄子の揚げびたし	ごはん・みそ鍋 きのこパスタ 卵の花 りんご	ごはん・みそ汁 鶏肉の甘酢あんかけ 焼きビーフン ごぼうサラダ	オムライス・スープ さつまいものバター炒め コールスローサラダ	カレーライス・スープ マカロニサラダ 桃ゼリー
夕	ごはん・みそ汁 ジンギスカン チーズつくね あんかけ豆腐	ごはん・みそ汁 餃子 いんげんの胡麻和え ペンネ	ごはん・みそ汁 ハンバーグ フキの煮物 カボチャサラダ	ごはん・みそ汁 焼き鳥 ひじき煮 スパゲティサラダ	ごはん・みそ汁 ブルコギ もずく酢 かに玉	ごはん・豆乳鍋 里芋の煮物 ほうれん草の胡麻和え	ごはん・みそ汁 ささみフライ カボチャ煮 ポテトサラダ
	22	23	24	25	26	27	28
朝	ごはん・みそ汁 ほっけのみりん干し フキの煮物 玉子焼き	ごはん・みそ汁 赤魚のみりん干し 里芋の煮物 ごぼうサラダ	ごはん・みそ汁 ほっけ ナスの煮浸し スパゲティサラダ	ごはん・みそ汁 鶏肉の甘酢あんかけ 大根のみそ田楽 きゅうりの漬物	ごはん・みそ汁 ほっけ開き干し うま煮 コールスローサラダ	ごはん・みそ汁 塩鮭 ふろふき大根 きゅうりの梅和え	ごはん・みそ汁 ほっけ 野菜の煮物 ごぼうサラダ
昼	ごはん・みそ汁 鶏の照り焼き コールスローサラダ ひじき煮	ごはん・みそ汁 豚バラ旨ダレ 春雨サラダ さつまいもの甘煮	ごはん・ワカメスープ ジンギスカン きのこパスタ もずく酢	クリスマスメニュー	炊き込みご飯・みそ汁 鶏の照り焼き さつまいもサラダ ナポリタン	ごはん・みそ汁 手羽中甘辛 もやしのナムル カボチャの胡麻和え	ごはん・ワカメスープ キムチ炒め 金平 はんぺんサラダ
夕	ごはん・みそ汁 チキン餡かけ 煮物 豆サラダ	ごはん・みそ鍋 茄子のそぼろあんかけ ポテトサラダ	ごはん おでん ビーフン うま煮	海鮮丼・みそ汁 オードブル	ごはん・みそ汁 鶏つくね ポテトサラダ フキの煮物	ごはん・みそ汁 ペンネ 春雨サラダ 煮物	ごはん・みそ汁 鶏肉の照り焼き フキと天ぶら煮 ポテトサラダ
	29	30	31				
朝	パン・スープ	サンドイッチ・コーンスープ	パン・スープ マカロニサラダ				
昼	お弁当・みそ汁	お弁当・みそ汁	年越しそば 茶碗蒸し				
夕	お弁当・みそ汁	カレーライス・スープ	お寿司・みそ汁 サラダ				