

グループホームアウル登別館 11月 献立表 海ユニット

	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
朝		・ご飯 味噌汁 ・ハラスのバター焼き ・五目卵焼き ・三色豆	・ご飯 味噌汁 ・さば味噌煮 ・目玉焼き ・ヨーグルトみかん	・ご飯 味噌汁 ・さんま蒲焼 ・白菜おひたし ・さつまいものいとこ煮	・ご飯 味噌汁 ・にらの卵とじ ・野菜炒め ・納豆	・ご飯 味噌汁 ・肉だんご ・切干し大根 ・きゅうり酢の物	・ご飯 味噌汁 ・鮭塩焼き ・ほうれん草おひたし ・納豆
昼		・ご飯 中華スープ ・焼きぎょうざ ・水菜サラダ ・白菜とハムのコンソメ煮	・カレーライス ・サラダ ・ヨーグルト	・煮込みうどん ・チンゲン菜ときのこのスープ ・バナナヨーグルト	・ご飯 味噌汁 ・エビフライ ・ポテトサラダ ・黄桃	・豚丼 味噌汁 ・サラダ	・あんかけ焼きそば ・中華スープ ・サラダ
夕		・ご飯 味噌汁 ・ホイコーロー ・中華サラダ ・大根のそぼろ煮	・ご飯 味噌汁 ・ジンギスカン ・卵きんちゃく ・そうめんサラダ	・ご飯 味噌汁 ・煮込みハンバーグ ・サラダ ・りんご	・ご飯 ポトフ ・かぼちゃ煮物 ・ブロッコリーの卵サラダ ・煮豆	・ご飯 味噌汁 ・さんま塩焼き ・大根サラダ ・ヨーグルト	・ご飯 味噌汁 ・牛肉コロッケ ・もやしとハムのナムル ・ポテトサラダ
	7	8	9	10	11	12	13
朝	・ご飯 味噌汁 ・ハムエッグ ・煮物(かまぼこ、チンゲン菜、人参) ・中華サラダ	・ご飯 味噌汁 ・ハラスのバター焼き ・五目卵焼き ・すき焼き風煮物 ・三色豆	・ご飯 味噌汁 ・肉だんご ・もやしとハムのナムル ・大根煮物	・ご飯 味噌汁 ・焼き魚 ・納豆 ・切干し大根	・ご飯 味噌汁 ・さば味噌煮 ・生卵 ・ヨーグルトみかん	・ご飯 味噌汁 ・ほっけ煮付け ・納豆 ・アスパラマヨネーズ ・白菜おひたし	・ご飯 味噌汁 ・さんま蒲焼 ・スクランブルエッグ ・ほうれん草バター炒め
昼	・ご飯 味噌汁 ・酢豚 ・ふきと大根の煮物 ・バナナヨーグルト	・ご飯 味噌汁 ・ふきの煮物 ・コロッケ ・大根サラダ	・ちらし寿司 ・つみれ汁 ・ポテトサラダ ・バナナヨーグルト ・フルーツケーキ	・ご飯 チンゲン菜ときのこのスープ 湯豆腐 ・鶏ささみソテー(野菜添え) ・なすとピーマンの味噌炒め	・ご飯 中華スープ ・焼きぎょうざ ・白菜とハムのコンソメ煮 ・水菜サラダ	・カレーライス ・サラダ ・バナナヨーグルト	・具だくさんうどん ・白玉だんご
夕	・炊き込みご飯 ・味噌汁 ・白菜おひたし ・柿	・ご飯 味噌汁 ・野菜炒め ・ほうれん草ごま和え ・さつまいもきんぴら	・ご飯 シチュー ・豚肉とキャベツの炒め物 ・さつまいも煮物	・ご飯 味噌汁 ・ジンギスカン ・ほうれん草ときのこのソテー ・卵きんちゃく	・ご飯 味噌汁 ・チンゲン菜とかまぼこ煮物 ・はんぺんの揚げ物 ・みかんヨーグルト	・ご飯 味噌汁 ・まぐろ漬け ・わかめとちくわの酢の物 ・フルーツサラダ	・ご飯 味噌汁 ・からあげ ・中華サラダ ・ジャーマンポテト
	14	15	16	17	18	19	20
朝	・ご飯 味噌汁 ・ふき煮物 ・スクランブルエッグ ・煮豆	・ご飯 味噌汁 ・肉じゃが ・金時豆 ・サラダ	・ご飯 味噌汁 ・鮭煮付け ・切干し大根 ・ブロッコリーと卵のサラダ	・ご飯 味噌汁 ・焼き魚 ・ハムエッグ ・白菜おひたし	・ご飯 味噌汁 ・卵焼き ・野菜炒め ・サラダ	・ご飯 味噌汁 ・ほっけ塩焼き ・スクランブルエッグ ・アスパラとハムの炒め物 ・パインヨーグルト	・ご飯 味噌汁 ・きのこアスパラの炒め物 ・人参とほうれん草のなめたけ和え ・卵焼き
昼	・ご飯 中華スープ ・ささみフライ ・エビチリ ・白菜おひたし	・ご飯 味噌汁 ・エビフライ(キャベツ添え) ・揚げぎょうざ ・なすとピーマンの味噌炒め	・ご飯 三平汁 ・豚バラと玉ねぎのオイスター炒め ・ちくわカレー揚げ	・鶏肉照り焼き丼 ・中華スープ ・大根サラダ ・フルーツヨーグルト	・ご飯 白菜スープ ・ピーマンと豚肉の中華炒め ・かぼちゃそぼろ煮 ・ほうれん草おひたし	・カレーライス ・スープ ・卵サラダ ・フルーツヨーグルト	・ご飯 味噌汁 ・豚肉しょうが焼き ・ポテトサラダ ・白菜おひたし
夕	・ご飯 味噌汁 ・大根のそぼろ煮 ・サラダ(レタス、ハム、チーズ) ・ぎょうざ	・ご飯 味噌汁 ・きんぴら ・野菜サラダ ・赤魚の煮つけ	・ご飯 潮汁 ・ポテトサラダ ・ナスの煮物 ・鶏のしょうゆマヨネーズ焼き	・ご飯 味噌汁 ・煮込みハンバーグ ・サラダ ・バナナヨーグルト	・ご飯 味噌汁 ・さんま塩焼き ・ヘルシーコロッケ ・ブロッコリーの卵サラダ	・ご飯 中華スープ ・ポトフ ・もやしの和え物	・ご飯 味噌汁 ・かぼちゃの煮つけ ・野菜サラダ ・わかめ酢の物
	21	22	23	24	25	26	27
朝	・ご飯 お吸い物 ・さんま蒲焼 ・水菜サラダ ・鶏肉ときのこの炒め物	・ご飯 お吸い物 ・長いもとイカの炒め物 ・たらこ ・漬物	・ご飯 味噌汁 ・にら卵とじ ・野菜炒め ・納豆	・ご飯 味噌汁 ・赤魚 ・チンジャオロースー ・五目卵焼き	・ご飯 お吸い物 ・鶏肉としめじのマヨ炒め ・オムレツ ・漬物	・ご飯 味噌汁 ・目玉焼き ・大根そぼろ煮 ・切干し大根	・ご飯 味噌汁 ・さば文化干し焼き ・ポテトミートソース焼き ・柿、りんご
昼	・ご飯 味噌汁 ・麻婆春雨 ・豚肉しょうが焼き(キャベツ添え) ・バナナヨーグルト	・ご飯 味噌汁 ・野菜炒め ・煮物(里芋、鶏肉、こんにゃく) ・長いもサラダ	・ご飯 味噌汁 ・揚げぎょうざ ・大根サラダ	・ご飯 味噌汁 ・エビ、たらフライ ・ポテトサラダ ・きゅうりとわかめ酢の物	・ご飯 味噌汁 ・八宝菜 ・肉じゃが ・レタスサラダ	・ご飯 味噌汁 ・ピーマンと鶏肉の炒め物 ・ポテトサラダ	・ご飯 味噌汁 ・豚肉しょうが焼き ・スパゲティサラダ ・白菜おひたし
夕	・ご飯 味噌汁 ・まぐろ山掛け ・ブロッコリーの卵サラダ ・ほうれん草のおひたし	・ご飯 味噌汁 ・イカと大根の煮物 ・ポテトサラダ ・ヨーグルト	・ご飯 味噌汁 ・大根とイカの煮物 ・ひじき煮物 ・たらこ ・ぎょうざ	・ご飯 中華スープ ・ハンバーグ ・サラダ ・みかんヨーグルト	・ご飯 味噌汁 ・豚肉と白菜の炒め物 ・さつまいもきんぴら ・キャベツおおかドレッシング	・ご飯 味噌汁 ・豚肉味噌炒め ・野菜サラダ ・煮物	・ご飯 味噌汁 ・牛肉コロッケ ・かぼちゃそぼろ煮 ・サラダ
	28	29	30				
朝	・ご飯 味噌汁 ・さば味噌煮 ・ハムとかまぼこのスクランブルエッグ ・白桃ヨーグルト	・ご飯 味噌汁 ・姫たら ・キャベツ漬物 ・金時豆	・ご飯 味噌汁 ・大根そぼろ煮 ・ほうれん草おひたし ・きゅうりとわかめ酢の物				
昼	・ご飯 味噌汁 ・肉巻野菜フライ ・春雨サラダ ・キャベツ漬物	・ご飯 ラーメン(少) ・カルビ焼き ・サラダ(水菜、きゅうり他) ・にら玉ベーコン	・ホタテカレー ・フルーツヨーグルト				
夕	・ご飯 味噌汁 ・イカ刺身 ・げそサラダ ・にらと卵の炒め物	・ご飯 味噌汁 ・まぐろ山掛け ・鶏肉酢豚風 ・大学いも	・まぐろ漬丼 ・お吸い物 ・大根サラダ ・みかん				