

グループホームアウル登別館 12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
朝				・ご飯 ・味噌汁 ・なすとハムの炒め物 ・あんかけ豆腐 ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・さば味噌煮 ・納豆 ・ソーセージと野菜の炒め物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き鮭 ・筋子 ・大根おろしじゃこ	・ご飯 ・味噌汁 ・里芋の煮物 ・のり佃煮 ・煮豆
昼				・まぐろ漬け丼 ・味噌汁 ・ポテトサラダ ・白菜おひたし	・ご飯 ・味噌汁 ・エビチリ ・から揚げ ・長芋サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・かかれい煮付け ・ふきの煮物 ・大根サラダ	・お汁粉 ・きなこ餅 ・おにぎり ・煮しめ ・焼きそば ・漬物
夕				・ご飯 ・味噌汁 ・まぐろ山かけ ・鶏肉煮込み ・切干し大根	・ご飯 ・味噌汁 ・ぎょうざ ・イカと大根の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・コロケ ・ブロッコリーサラダ ・煮豆	・けんちんうどん ・みかん
	5	6	7	8	9	10	11
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・ハムエッグ ・わかめとじゃこの酢の物 ・松前漬 ・小女子佃煮	・ご飯 ・味噌汁 ・焼きさんま ・卵焼き ・高野豆腐の肉詰め煮	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き鮭 ・高野豆腐の肉詰め煮 ・筋子	・ご飯 ・中華スープ ・スクランブルエッグ ・ベーコン入り野菜炒め ・松前漬しらす添え	・ご飯 ・味噌汁 ・ベーコン卵とじ ・じゃがバター ・筋子 ・とろろ昆布	・ご飯 ・中華スープ ・さばの味噌煮 ・冷やっこ ・納豆	・ご飯 ・味噌汁 ・里芋の煮物 ・わかめとしらすの酢の物 ・のり佃煮 ・煮豆
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・銀かかれいの焼き魚 ・アスパラとまいたけのクリーム煮	・きのこそば ・おにぎり ・みかん	・そばいなり ・かぼちゃ煮物 ・豚肉と野菜炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・焼きそば ・鶏のから揚げ ・水菜とりんごのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉しょうが焼き ・ラーメンサラダ ・もやしのナムル	・オムライス ・コンソメスープ ・ブロッコリーと卵のサラダ	・カレーうどん ・天ぷら ・みかん
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・ちくわ揚げ ・ロールキャベツ ・アスパラ、きのこ、ベーコンのバター炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・豆腐ハンバーグ ・まいたけのみぞれ和え ・キウィフルーツ	・ご飯 ・シチュー ・豚肉のしょうが焼き ・水菜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・肉団子 ・里芋と人参の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・じゃがいもと挽肉のバター焼き ・ふきのきんぴら ・水菜とちくわのサラダ	・カレーライス ・フルーツヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・ぎょうざカツ ・きのこピーマンのソテー ・大根サラダ
	12	13	14	15	16	17	18
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・ほっけの塩焼き ・五目卵焼き ・卵豆腐	・ご飯 ・味噌汁 ・ぎょうざ ・スクランブルエッグ ・もやしとカニかまのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・大根の煮物 ・卵 ・パイナップル	・ご飯 ・味噌汁 ・イカの煮付け ・切干大根	・ご飯 ・味噌汁 ・さば味噌煮 ・納豆 ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・卵と茎わかめの炒め物 ・大学いも ・納豆 ・すりりんごヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・カニシュウマイ ・大根とイカの煮物 ・きゅうりとわかめの酢味噌和え ・たくあん
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏足の煮物 ・野菜炒め	・とろろおにぎり ・中華スープ ・つけめん ・わかめ、きゅうり、じゃこの酢の物 ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・酢豚 ・ラーメンサラダ ・しらたきの子和え	・ご飯 ・味噌汁 ・エビフライ ・ゆーりんち	・ご飯 ・味噌汁 ・まぐろの山掛け ・いも、もやしの炒め物 ・ほうれん草、きのこ、ソーセージのバター炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・コロケ ・揚げぎょうざ ・山芋のサラダ ・ふきの炒め物	・ご飯 ・コーンスープ ・煮込みハンバーグ ・きのこ入り麻婆豆腐 ・水菜サラダ
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・切干大根	・ご飯 ・中華スープ ・エビチリ ・鶏肉の煮込み ・小松菜のごまあえ	・ご飯 ・味噌汁 ・まぐろ山掛け ・大根の煮物 ・チャプチェ	・そば ・ロールチンゲン菜 ・パイナップル	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉とアスパラのオイスターソース炒め ・こんにやくと天かまの煮物 ・水菜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・赤魚の煮付け ・野菜炒め ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉照り焼き ・チーズちくわ揚げ ・水菜サラダ
	19	20	21	22	23	24	25
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・大根とハムの煮物 ・きゅうりとわかめの酢味噌和え	・ご飯 ・味噌汁 ・さんまの蒲焼 ・ベーコンエッグ ・三色豆 ・桃ヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・ぎょうざ ・スクランブルエッグ ・もやしとカニかまのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭バター焼き ・卵焼き ・もやしとウィンナーの炒め物	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き(ミックスベジタブル添え) ・冷やっこ ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・さば塩焼き ・納豆 ・イカ塩辛 ・のり佃煮	・ご飯 ・味噌汁 ・キャベツの炒め煮 ・あんかけ豆腐 ・ほうれん草おひたし
昼	・かけそば ・八幡巻き ・ほうれん草おひたし	・ご飯 ・味噌汁 ・パンバンジー ・麻婆春雨 ・ちくわ天ぷら(カレー味)	・まぐろ漬け丼 ・味噌汁 ・ほうれん草ごまあえ ・みかん	・ご飯 ・味噌汁 ・肉野菜炒め ・にら卵とじ ・レタスとカニかまのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉のチリ風炒め ・大根おろしとじゃこ ・ラーメンサラダ ・水菜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉と野菜の味噌炒め ・切干し大根 ・大根サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉と野菜の中華風炒め煮 ・里芋のそぼろ煮 ・ほうれん草の海苔巻き
夕	・カレーライス ・冷やっこ ・りんご	・ご飯 ・味噌汁 ・ふきと天ぷらの煮物 ・ブロッコリーとベーコンのオイスターソース炒め ・水ぎょうざ ・みかん	・ご飯 ・味噌汁 ・山菜とじゃがいもの煮物 ・小松菜とミソ甘辛炒め ・きゅうりとわかめの酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・煮込みハンバーグ ・じゃがいもと人参の煮物 ・マカロニサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・かかれいの煮付け ・春菊ごまあえ	・ご飯 ・味噌汁 ・煮込みハンバーグ ・ほうれん草ソテー ・もやし、豆腐、水菜サラダ	・ご飯 ・つみれ汁 ・まぐろの漬け ・なすの味噌焼き ・ラーメンサラダ ・バナナ、りんごヨーグルト
	26	27	28	29	30	31	
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・ほっけの塩焼き ・キャベツ油炒め ・筋子	・ご飯 ・味噌汁 ・卵焼き ・もやしと油揚げの油炒め ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・なすとハムの炒め物 ・あんかけ豆腐 ・金時豆	・ご飯 ・味噌汁 ・銀かかれいの味噌干し ・卵焼き ・アスパラ	・ご飯 ・味噌汁 ・イカの煮付け ・切干し大根	・ご飯 ・味噌汁 ・こまい ・卵のあんかけ ・長芋の千切り ・煮豆	
昼	・具だくさんそば ・りんご、バナナヨーグルト	・そば寿司 ・おにぎり ・豚汁 ・大根そぼろ煮	・味噌チャーハン ・コンソメスープ ・レタスとカニかまのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼きそば ・水菜サラダ ・いちご	・ご飯 ・味噌汁 ・エビフライ ・酢豚 ・しらたきの子和え	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏足の煮物 ・野菜炒め	
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・なすの煮浸し ・長芋の千切り ・大根サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・にらとベーコンの卵とじ ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・肉豆腐の卵とじ ・きのこウィンナーの炒め物 ・うどんサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・キャベツの油炒め ・ポテトサラダ ・フルーツヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・たらのあんかけ ・ふきのきんぴら ・ラーメンサラダ	・生寿司 ・うま煮 ・紅白なます ・黒豆 ・栗きんとん ・昆布巻き ・枝豆 ・年越しそば	