

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 |
| 朝 | | | ・ご飯 味噌汁 ・鮭のポイル煮 ・大根の煮物 ・ポテトコーンサラダ | ・ご飯 ・シューマイのシチュー ・大根おろし(しゃけのこあえつき) ・きゅうりの漬物 | ・おじや(すき焼き風味) ・煮豆 ・沢庵の漬物 ・バナナ、リンゴヨーグルト | ・ご飯 味噌汁 ・大根おろしのしらすあえ ・鮭と昆布のたらこあえ ・納豆 ・バナナヨーグルト | ・ご飯 味噌汁 ・山菜の煮物 ・大根葉っぱの卵とし ・ゴマ豆腐 |
| 昼 | | | ・ご飯 味噌汁 ・ヒレカツ(キャベツ、トマト添え) ・アスパラ、アスパラガスのマヨネーズあえ 梨 | ・オムライス ・中華スープ ・ツナとトマトのサラダ | ・栗ご飯 納豆汁 ・ナスの油炒め ・ちくわのカレー粉揚げ ・デザート(柿) | ・ご飯 味噌汁 ・カキフライ(キャベツ添え) ・山菜の煮物 ・フライドポテト、ミニトマト | ・ご飯 味噌汁 ・サンマ塩焼き ・カボチャの煮付け ・ラーメンサラダ |
| 夕 | | | ・ご飯 白菜のシチュー ・ほっけの焼魚 ・もやしとほうれん草のあえもの ・デザート(りんご) | ・ご飯 味噌汁(キャベツ) ・すき焼き ・白桃のゴマサラダ ・こあえ | ・帆立貝柱ご飯 ・味噌汁 ・餃子甘酢あんかけ ・白菜おひたし | ・ご飯 味噌汁 ・鶏照り焼き ・大根葉っぱの油炒め ・オニオンとサーモンのマリネ | ・ご飯 味噌汁 ・煮込みハンバーグ ・ほうれん草の胡麻和え ・キュウリととびっこ和え |
| | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 朝 | ・ご飯 お吸い物 ・焼魚(赤魚の粕漬) | ・ご飯 味噌汁 ・大根の煮物 ・目玉焼き(レタス添え) ・塩辛 ・ちりめんじゃこ | ・ご飯 味噌汁 ・サンマの蒲焼き ・めかぶ酢の物 ・佃煮 ・うずらのたまご煮 | ・ご飯 味噌汁 ・さんまの蒲焼き ・にら玉 ・ウインナー焼 ・梅干し | ・ご飯 味噌汁 ・鮭のバター焼 ・ピーマンとソーセージのケチャップ炒め ・麻婆豆腐 目玉焼き | ・ご飯 味噌汁 ・白身魚のオリーブオイル炒め ・煮豆 ・しそ巻きりんご | ・ご飯 味噌汁 ・鮭の塩焼き ・玉子焼 ・白じゃこ ・納豆 |
| 昼 | ・ご飯 中華スープ ・煮物(ふき、いんげん、大根、かまぼこ、こんにゃく) ・メンチカツ、エビフライ ・レタス、コーンサラダ | ・牛丼 味噌汁 ・芋サラダ(ハム・チーズ入り) | ・エビ天そば ・三色おにぎり ・デザート(みかん) | ・ちらし寿司 ・お吸い物 ・手羽先餃子 | ・ご飯 味噌汁 ・かぼちゃ、牛肉コロッケ ・白菜と舞茸の塩コショウ炒め ・柿、りんごヨーグルトあえ | ・ナポリタンスパゲティー ・煮込みハンバーグ ・ほうれん草の胡麻和え | ・ご飯 味噌汁 ・キンキの焼魚 ・かぼちゃとサツマイモの煮物 ・揚げ納豆 |
| 夕 | ・ご飯 味噌汁 ・かわいいの焼魚 ・里芋の煮物 ・スパゲティー(ナポリタン) | ・ご飯 ポトフ ・ベーコンアスパラ巻 ・中華ポテト ・春雨サラダ | ・ご飯 味噌汁 ・ナスの味噌炒め ・ちくわとアスパラの酢の物 ・マグロの山かけ | ・ご飯 味噌汁 ・大根にしんの煮付け ・ブロッコリーと玉子とハムのサラダ ・もやし、オクラ和え | ・シーフードカレー ・わかめスープ ・イカのだんご和え | ・ご飯 味噌汁 ・赤魚の煮付け ・春雨サラダ | ・ご飯 味噌汁 ・肉じゃが ・キノコ山菜おろし和え ・ほうれん草、白菜おひたし |
| | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 朝 | ・ご飯 味噌汁 ・ゆで玉子ハム添え ・肉とじゃがいもの炒め物 ・キュウリとたらこの和え物 焼き海苔 | ・フレンチトーストオンストロベリー ・目玉焼き ミックスベジタブルのバター炒め ・巨峰ヨーグルト | ・ご飯 けんちん汁 ・ほっけの焼魚 ・カブの葉っぱの甘辛炒め ・もずく酢 ・煮豆 | ・すき焼き味うどん ・フルーツ(洋なし、かき) | ・ご飯 味噌汁 ・鮭の焼魚 ・もやしと春雨の油炒め ・とろろ長いも | ・ご飯 味噌汁 ・揚げなす ・目玉焼き ・バナナヨーグルト | ・ご飯 お吸い物 ・切り干し大根 ・豆腐サラダ ・ひじき入りめかぶ |
| 昼 | ・親子丼 味噌汁 ・水菜とマカロニのサラダ | ・ご飯 味噌汁 ・炒めそうめんのあんかけ ・ほうれん草の胡麻和え ・かぶとてんぷらの煮物 ・アスパラとジャガイモのサラダ | ・キノコの炊き込みご飯 ・味噌汁 ・ハンバーグ玉葱ケチャップ煮 ・キュウリ、ハムサラダ | ・うな丼 ・春雨サラダ ・デザート(りんご) | ・ご飯 味噌汁 ・サツマイモとちくわの天ぷら 餃子 ほうれん草と長芋のポン酢かけ ・カリフラワーサラダ | ・あんかけ焼きそば ・大根の味噌汁 ・デザート(かき) | ・ご飯 ・クリームシチュー ・野菜サラダ |
| 夕 | ・ご飯 味噌汁 ・ビーマン、椎茸の肉詰め、 ・スモークサーモンと玉葱のサラダ | ・ご飯 三平汁 ・ナスの揚げ出し ・カリフラワーのサラダ | ・ご飯 味噌汁 ・すき焼き ・白桃のゴマサラダ | ・ご飯 味噌汁 ・タラフライ(キャベツ添え) ・ミートボール ・オクラとアスパラのサラダ | ・ご飯 味噌汁 ・ジンギスカン ・キュウリの酢の物 ・デザート(なし) | ・ご飯 味噌汁 ・鮭のハラス焼 ・天ぷらと大根の煮物 ・水菜とハムのサラダ | ・マグロ漬け丼 ・ほっけのつみれ汁 ・三つ葉のおひたし |
| | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 朝 | ・ご飯 ・カレーシチュー ・玉子豆腐 ・梅干し | ・フレンチトースト ・ほうれん草入りスクランブルエッグ ・ウインナー炒め | ・ご飯 味噌汁 ・玉子巾着煮 ・キュウリとハムのサラダ ・梅干しカツオ | ・パン コーヒー ・玉子サラダ ・ミックスベジタブルウインナー入り | ・ご飯 餃子スープ ・鮭のバター焼 ・フキと天かまの煮物 ・イカのオクラ和え | ・ご飯 野菜スープ ・切干大根とひじきの煮物 ・納豆 ・柿、バナナヨーグルト | ・ご飯 お吸い物 ・子持ちししゃも ・ツナ入りオムレツ ・めかぶきんぴら ・ひじき入りめかぶ |
| 昼 | ・ご飯 味噌汁 ・鶏唐揚げ(キャベツ添え) ・マカロニサラダ ・ふかし芋 | ・ご飯 味噌汁 ・赤魚の煮付け ・白菜とベーコンの煮物 | ・栗ご飯 味噌汁 ・豆腐ステーキの野菜あんかけ(カレー味) ・もやしのナムル | ・いなり寿司 ・温ひやむぎ ・いも団子 ・デザート(キウイ) | ・牛丼 味噌汁 ・水菜のサラダ ・デザート(柿) | ・ほうれん草と炒り卵のチャーハン ・ニラのコンソメスープ ・ポテトグラタン ・にしん漬け | ・おにぎり 味噌汁 ・お好み焼き |
| 夕 | ・ピラフ 餃子スープ ・ロールキャベツ ・ほうれん草のおひたし ・デザート(みかん) | ・ご飯 味噌汁 ・肉巻き ・長いも梅和えしその葉入り | ・ご飯 味噌汁 ・ヒレカツ(キャベツ添え) ・ポテトサラダ ・ピーマンと大根の甘酢あえ | ・ご飯 味噌汁 ・タラの煮付け ・餃子 ・春雨サラダ | ・ご飯 ポトフ ・小松菜、もやし、じゃこのからし和え ・バリバリポテト | ・ご飯 味噌汁 ・アジの開き ・ナスの味噌炒め ・キュウリとじゃこの酢の物 ・大根おろし | ・ご飯 味噌汁 ・メンチカツ(レモン添え) ・ウイナー、アスパラ炒め ・天かまと里芋の煮物 ・キャベツのサラダ |
| | 27 | 28 | 29 | 30 | | | |
| 朝 | ・ご飯 味噌汁 ・鮭焼魚 ・煮豆 ・にしん漬け ・海苔 | ・ご飯 味噌汁 ・さんまの蒲焼き ・玉葱ときのこの玉子とし ・納豆 ・らっきょう | ・ご飯 味噌汁 ・鮭焼魚 ・天かまと厚揚げの煮物 ・はんぺんのチーズはさみ焼 | ・ご飯 味噌汁 ・肉とジャガイモの油炒め ・カボチャの煮物 ・にしん漬け | | | |
| 昼 | ・ご飯 味噌汁 ・いもの煮ころがし ・たこ焼き ・レタス、ブロッコリーのサラダ | ・ご飯 つみれ汁 ・豚肉のトマトソース煮 ・アスパラのマヨネーズ和え ・フルーツヨーグルト | ・カレーうどん ・ゴマ団子 ・デザート(りんご、柿) | ・枝豆、ジャコ入りご飯 ・うどん汁 ・ジャーマンポテトハムチーズ入り ・白菜のおひたし ・デザート(柿) | | | |
| 夕 | ・シーフードカレー ・きのこ春雨スープ ・長いも酢の物 | ・ご飯 けんちん汁 ・カレイの煮付け ・ほうれん草と長芋のポン酢和え | ・ご飯 味噌汁 ・肉じゃが ・もやしとハムのナムル ・大根の漬物 | ・ご飯 三平汁 ・タラフライ(キャベツ添え) ・冷や奴 | | | |