

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
朝					・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(宗八) ・納豆(ネギ、卵) ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・切干大根 ・ふききんぴら	・ココアトースト(生クリーム添え) ・ミルクティー ・フライドエッグ ・きのこアスパラのソテー ・フルーツ盛合せ
昼					・牛丼 ・きのこ汁 ・春雨サラダ ・柿	・シーフードスパゲティー ・コーンポタージュ	・いなり寿司 ・豚汁 ・小松菜ポン酢和え
夕					・ご飯 ・味噌汁 ・厚揚げとふきの煮物 ・白菜とベーコンの煮物 ・人参油炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・麻婆豆腐 ・ほうれん草のじゃこ和え ・フルーツヨーグルト	・ご飯 ・ぎょうざスープ ・野菜炒め ・ちくわカレー揚げ ・にしん漬
	4	5	6	7	8	9	10
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・にら入り卵焼き ・ソーセイジ(キャベツ、きゅうり添え) ・松前漬	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(あじ) ・春雨ともやしの中華炒め ・昆布巻き ・昆布入り野沢菜	・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚(さんま) ・卵焼き ・大根煮物 ・小松菜おひたし	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・煮しめ ・しらす大根おろし	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・豆腐のめかぶ添え ・にしん漬	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ししゃも) ・卵焼き ・納豆 ・ほうれん草のごま和え	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(かれい) ・春菊と肉の和え物 ・じゃがいも煮つけ
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ししゃも) ・マカロニサラダ ・長いもポン酢和え	・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚(かれい) ・ほうれん草、人参白和え ・にしん漬	・ご飯 ・ポトフ ・ふきと天かまの煮物 ・キャベツとハムのサラダ ・フルーツヨーグルト	・ご飯 ・中華スープ ・酢豚 ・春巻き ・きゅうりとレタスのサラダ ・杏仁豆腐	・ご飯 ・味噌汁 ・エビ、カキフライ ・イカ、コーンサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・まぐろ山かけ ・さつまいも田楽 ・ハム、レタスサラダ	・山菜うどん ・柿
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・ラーメンサラダ ・ピーマン、大根甘酢和え	・ご飯 ・味噌汁 ・手羽先ぎょうざ(千キャベツ添え) ・じゃがいも千切りサラダ ・三つ葉塩コショウ炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(にしん) ・ぎょうざ ・ベーコンと白菜煮物 ・いんげんとツナのマヨ和え	・栗ご飯 ・卵スープ ・カレー焼きそば ・みかん	・ご飯 ・だんご汁 ・にしんのチーズはさみ焼 ・湯豆腐	・ご飯 ・味噌汁 ・肉豆腐の卵とじ ・かぼちゃのあんかけ	・カレーライス ・枝豆 ・コーン、レタスサラダ
	11	12	13	14	15	16	17
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・目玉焼き ・レタス、ミニトマト、オレンジ、パセリ添え	・ご飯 ・味噌汁 ・かぼちゃ煮付け ・卵豆腐 ・レタス、かまぼこサラダ ・漬物	・おにぎり(ごま鮭) ・かき揚げうどん ・いちごヨーグルト	・パン ・紅茶 ・ポタージュ(きのこ入り) ・たらこスパゲティ ・とまと、ゆで卵	・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚(さんま) ・納豆 ・たらこ ・春菊おひたし	・ご飯 ・コンソメスープ ・ポテトグラタン ・ももごま和え ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・じゃがいもと大根の煮物 ・湯豆腐 ・大根とツナのサラダ
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・豆腐ハンバーグ ・きんぴらごぼう ・きゅうりと大根の梅肉和え ・漬物 ・いちご	・ご飯 ・味噌汁 ・ベーコンと白菜のあんかけ ・ふきと昆布の煮物 ・青菜のそぼろ煮	・ご飯 ・ぎょうざスープ ・麻婆豆腐 ・野菜ときくらげ中華炒め ・小松菜ごま和え	・ご飯 ・コンソメスープ ・ロールキャベツ ・長いもとほうれん草のごまポン酢和え	・シーフード焼きそば ・味噌汁 ・おでん	・ご飯 ・つみれ汁 ・コロケ ・大根の挽肉あんかけ ・きゅうりサラダ ・みかん	・ご飯 ・ぎょうざと春雨のスープ ・焼魚(糠さんま) ・ひじき、切干煮物 ・イカおくら ・漬物
夕	・天津飯 ・わかめスープ ・杏仁豆腐(みかん、バナナ)	・ご飯 ・はたはた汁 ・野菜の天ぷら ・春雨サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉のさっぱり煮込み ・ふきと天かまの煮物 ・みかん	・オムライス ・味噌汁 ・水菜サラダ ・みかん	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(たら) ・天かまと白菜の煮物 ・ほうれん草ごま和え	・ご飯 ・味噌汁 ・ジンギスカン ・ホウレン草おひたし ・オレンジヨーグルト	・ご飯 ・豚汁 ・シュウマイ ・ポテトサラダ
	18	19	20	21	22	23	24
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(塩さば) ・切干し大根 ・きゅうり糠漬	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・ふき煮物 ・春雨酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ししゃも) ・はたてのおくら和え ・ふるふき大根	・ご飯 ・吸い物 ・オムレツ(しめじ、ツナ) ・竹の子煮物 ・きゅうり糠ミソ漬	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭ハラス) ・ベーコン野菜巻き ・さつまいも甘露煮	・ご飯 ・味噌汁 ・おろし納豆 ・にんじん炒め ・ほうれん草のツナ和え ・かぼちゃ、団子おしるこ	・ご飯 ・味噌汁 ・卵豆腐 ・きんぴらごぼう ・煮豆
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・マカロニグラタン ・かぼちゃとさつまいもの煮物 ・ラーメンサラダ	・栗ご飯 ・ポトフ ・梨	・ご飯 ・味噌汁 ・酢豚 ・里芋煮物 ・たこ焼き	・牛丼 ・味噌汁 ・バリバリポテト(レタス、みかん添え) ・春雨サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・ほうれん草ごま和え ・ロールキャベツのクリーム煮	・ご飯 ・味噌汁 ・煮込みハンバーグ ・ふき煮物 ・レタスと大根のサラダ	・ご飯 ・つみれ汁 ・若鶏から揚げ ・ラーメンサラダ ・フルーツ杏仁豆腐
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・豆腐の挽肉あんかけ ・わらび煮物 ・やまいも千切り ・フルーツヨーグルト	・ご飯 ・クリームシチュー ・若鶏から揚げ ・なす、ピーマン味噌炒め ・野菜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・小松菜とエビの中華炒め ・天かまと竹の子の煮物 ・大根とハムのサラダ	・松茸ご飯 ・つみれ汁 ・さば味噌煮 ・あんかけ豆腐 ・ポテトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉しょうが焼き ・白菜とエビの中華あんかけ ・たらこ、わかめ、ネギの酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(干たら) ・スパゲティーサラダ ・とろろ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(開あじ) ・湯豆腐(白菜添え) ・ワカメサラダ ・ケーキ
	25	26	27	28	29	30	31
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・卵焼き ・小松菜とびっ子と和え ・ミックスベジタブル ・いちご	・ご飯 ・わかめ入りうどん ・ぎょうざ ・豆腐としらすのサラダ ・きゅうり糠付け	・ご飯 ・すまし汁 ・しらすとピーマンのきんぴら ・ハムきゅうりサラダ ・筋子 ・りんごしそ巻き	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・なめたけおろし和え ・桃缶ヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚(かれい) ・ほうれん草のツナマヨ ・梅干	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(さば) ・天かま煮物 ・ウィンナーとピーマン炒め	・ご飯 ・吸い物 ・エビ入りぎょうざ ・豆腐と水菜のサラダ ・煮豆
昼	・いなり寿司 ・えび天ぷらうどん ・柿	・中華丼 ・海鮮、野菜スープ ・かぼちゃサラダ ・いちご	・ハッシュドビーフ ・きくらげ、きのこスープ ・水菜とカニかまサラダ ・パイナップル	・ご飯 ・スープ ・ヒレかつ、エビフライ ・アスパラ、まいたけ、いんげんのコーンバター炒め ・ラフランス	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・いか酢味噌和え ・ナムル(もやし、水菜、ハム)	・ミートスパゲティー ・中華スープ ・ほうれん草オムレツ ・みかん、梨	・親子丼 ・味噌汁 ・マッシュポテト ・みかん
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・シュウマイ ・にら、きのこの卵とじ ・なす、ピーマンの味噌炒め ・にしん漬 ・パイナップル	・ご飯 ・味噌汁 ・れんこんきんぴら ・ほうれん草、ちくわ、しらすの和え物 ・揚げだし豆腐	・ご飯 ・味噌汁 ・刺身(まぐろ、ホッキ、アボガド) ・マカロニサラダ ・春菊ごま和え	・ご飯 ・和風シチュー ・揚げ納豆 ・だし巻き卵 ・野菜炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・ぜんまい煮物 ・イカわさび粕漬 ・たこ焼き ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(きんぎ) ・野菜炒め ・漬物	・生寿司 ・くじら汁 ・オードブル ・なます ・年越しそば