

グループホームアウル登別館 12月 献立表 山ユニット

	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 ・焼き魚 ・なすの豆腐和え ・ブロッコリーオスターソース	・梅わかめご飯 味噌汁 ・豚肉と白菜のあんかけ ・青菜のしらす和え ・牛乳	・ご飯 味噌汁 ・ホタテバター焼き ・しらす大根 ・松前漬	・ご飯 味噌汁 ・コロケ ・卵焼き ・ピーマンおひたし ・バナナヨーグルト
昼				・ご飯 シチュー ・鶏肉から揚げ ・りんご	・カレーライス ・きくらげとチンゲン菜のスープ ・エビフライ	・うどん ・おにぎり ・水菜サラダ ・煮豆	・おしるこ きなこ餅 ・煮しめ ・あんまん ・漬物 ・みかん
夕				・ご飯 納豆汁 ・かれいの煮付け ・切干し大根 ・きゅうりとわかめの酢の物	・ご飯 スープ ・チンジャオロースー ・麻婆豆腐 ・ぎょうざ	・ご飯 味噌汁 ・ふきと油揚げの炒め物 ・アスパラ卵とじ ・松前漬	・ご飯 味噌汁 ・鶏肉ソテー ・煮物
	5	6	7	8	9	10	11
朝	・ご飯 味噌汁 ・糠さんま焼き ・ぎょうざ ・煮しめ	・ご飯 味噌汁 ・大根と鶏肉の含め煮 ・アスパラ卵とじ ・さつまいもヨーグルト	・ご飯 五目汁 ・さんま塩焼き ・にら卵とじ ・かぼちゃ煮付け	・ご飯 味噌汁 ・ほっけ塩焼き ・シュウマイ ・白じゃこ 漬物 ・バナナきなこヨーグルト	・鮭ご飯 春雨スープ ・大根と鶏肉の含め煮 ・野菜炒め ・牛乳 桃ヨーグルト	・ご飯 味噌汁 ・スクランブルエッグ ・じゃがいもの煮物 ・ほうれん草とベーコンの油炒め	・ご飯 味噌汁 ・なす入り麻婆春雨 ・とろろ芋 ・さつまいも甘露煮 ・牛乳
昼	・そば ・ふきの油炒め ・松前漬 ・煮豆	・まぐろ漬け丼 ・つみれ汁 ・粉ふきいも	・ご飯 きのこスープ ・豚肉しょうが焼き ・ブロッコリー、水菜、卵のサラダ	・おにぎり ・中華スープ ・焼きそば ・ポテトサラダ	・ご飯 味噌汁 ・鶏肉のソテー ・ジャーマンポテト	・カレーうどん ・チンゲン菜中華炒め ・漬物 ・パイナップル	・ご飯 ござつみれ汁 ・鶏肉ソテー(チンゲン菜添え) ・しらすのごま油炒め
夕	・ご飯 味噌汁 ・ロールキャベツ ・たらのソテー(チンゲン菜、きのこ添え)	・ご飯 豚汁 ・煮込みハンバーグ ・きゅうりとカニかまのサラダ	・ご飯 味噌汁 ・肉巻きフライ ・ロールキャベツ	・ご飯 ・つみれすまし汁 ・鶏団子のあんかけ ・水菜サラダ	・ご飯 味噌汁 ・たらの甘酢あんかけ ・ほうれん草おひたし ・里芋とふきの煮物	・ご飯 味噌汁 ・赤魚の煮付け ・ラーメンサラダ ・いんげん、しらたき、油揚げの煮物	・ご飯 味噌汁 ・大根とイカの煮物 ・フライ(エビ、ピーマン、しいたけ)
	12	13	14	15	16	17	18
朝	・ご飯 味噌汁 ・ほっけの塩焼き ・卵豆腐 ・鶏肉と白菜の煮浸し ・牛乳	・ご飯 味噌汁 ・にら玉 ・麻婆春雨 ・さつまいも煮物 ・ヨーグルト	・ご飯 味噌汁 ・目玉焼き ・もやしとしめじのベーコン炒め ・ボン酢和えとろろ ・桃ヨーグルト	・ご飯 味噌汁 ・じゃがいも筑前煮 ・にら玉 ・春菊ごまあえ	・ご飯 味噌汁 ・ほっけの塩焼き ・アスパラの卵とじ ・ほうれん草おひたし ・メロンヨーグルト	・ご飯 味噌汁 ・じゃがバターベーコン ・白菜おひたし ・漬物	・ご飯 味噌汁 ・焼き鮭 ・卵焼き ・さつまいも甘露煮 ・フルーツヨーグルト
昼	・ご飯 味噌汁 ・ビーフの中華あんかけ ・切干し大根 ・ブロッコリーと卵のサラダ	・ご飯 味噌汁 ・赤魚の煮付け ・きんぴらごぼう ・水菜サラダ	・カレーライス ・コロケ ・赤青黄ピーマン炒め物 ・メロン	・ちらし寿司 味噌汁 ・ひれカツ(キャベツ添え) ・ケーキ	・親子丼 ・チンゲン菜スープ ・水菜サラダ	・ご飯 中華スープ ・鶏肉のマヨネーズ炒め ・もやしナムル ・ポテトサラダ	・ご飯 味噌汁 ・ホイコーロー ・ラーメンサラダ ・きゅうりの酢の物
夕	・オムライス ・スープ ・ロールキャベツ ・水菜サラダ	・五目ちらし ・すまし汁 ・鶏肉から揚げ	・ご飯 揚げ納豆汁 ・かれいの煮付け ・にらの水ぎょうざ ・青菜の煮浸し	・ご飯 味噌汁 ・豚肉とチンゲン菜のあんかけ ・長芋とイカのガーリック炒め ・ふきの油炒め	・ご飯 味噌汁 ・チンジャオロースー ・ぎょうざ	・ご飯 味噌汁 ・ほっけの煮付け ・きんぴらごぼう ・ほうれん草ごまあえ	・ピラフ ・ポトフ(ロールキャベツ入り) ・エビフライ ・小松菜のじゃこ和え
	19	20	21	22	23	24	25
朝	・ご飯 味噌汁 ・もやしのナムル ・ふきの油炒め ・ネギ入り卵焼き	・ご飯 味噌汁 ・さんまの煮付け ・里芋のごまあえ ・もやしとハムの中華和え	・ご飯 味噌汁 ・里芋と鶏肉の煮物 ・ふきと天かまの油炒め ・きゅうりとわかめの酢の物 ・牛乳	・ご飯 味噌汁 ・焼き鮭 ・卵豆腐 ・とろろ芋 ・漬物	・ご飯 納豆汁 ・糠さんま焼き ・ネギ入り卵焼き ・里芋にころがし ・牛乳	・ご飯 味噌汁 ・ほっけ塩焼き ・チンゲン菜とさつまいもの煮物 ・きゅうり酢の物	・ご飯 味噌汁 ・さんま塩焼き ・大根、人参、さつまいもの煮物
昼	・うどん ・サンドウィッチ ・チキン ・フライドポテト ・枝豆	・ご飯 味噌汁 ・鶏肉の甘酢あんかけ ・マカロニサラダ ・きゅうりの酢の物	・ご飯 ・白菜シチュー ・えのき、まいたけ、しめじのバター炒め	・ご飯 味噌汁 ・豚肉と白菜の中華炒め ・切干し大根 ・さつまいものサラダ	・鶏雑炊 味噌汁 ・ラーメンサラダ ・春菊のボン酢和え	・いなり寿司 ・しいたけそば ・バナナ、キウィーヨーグルト	・ご飯 味噌汁 ・鶏肉のマヨネーズ焼き ・大学いも ・枝豆
夕	・カレーライス ・冷やっこ ・しめじとキャベツの温サラダ	・ご飯 味噌汁 ・赤魚の煮付け ・しいたけ、しなちく、ピーマンの炒め物 ・大学いも	・ご飯 きりたんぼ汁 ・かきフライ ・水菜、トマトのサラダ	・ご飯 味噌汁 ・エビチリ ・青菜の煮浸し ・煮豆	・ご飯 味噌汁 ・麻婆豆腐 ・肉じゃが ・長芋酢の物	・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 ・豚肉と白菜の炒め煮 ・ほうれん草ともやしのおひたし ・もずくと長芋酢の物	・ご飯 味噌汁 ・なすの煮浸し ・ピーマンときこのボン酢和え ・水菜サラダ 牛乳	・ご飯 味噌汁 ・卵焼き ・里芋のにころがし ・ほうれん草ごまあえ ・りんご	・ご飯 味噌汁 ・さつまいものきんぴら ・マカロニサラダ ・わかめとカニかまの酢の物	・ご飯 味噌汁 ・肉じゃが ・ピーマンおひたし ・わかめときゅうりの酢の物	・ご飯 味噌汁 ・焼き鮭 ちら玉 ・アスパラとしめじのウィンナー炒め ・たらこ 牛乳	
昼	・ご飯 スープ ・麻婆春雨 ・山菜と芋の煮物	・ご飯 味噌汁 ・豆腐とごぼうのきんぴら風味 ・キャベツの卵とじ ・肉じゃが	・カレーうどん ・大根サラダ ・みかん	・エッグナポリタン ・白菜の中華スープ ・ホワイトアスパラサラダ	・焼きそば スープ ・エビとチーズはんぺんのフライ(レタス添え)	・ご飯 味噌汁 ・鶏足の煮物 ・野菜炒め	
夕	・ご飯 味噌汁 ・大根の挽肉あんかけ ・しめじとにらの卵とじ ・ポテトサラダ	・ご飯 ・キャベツとソーセイジのスープ ・肉すきやき風味 ・水菜サラダ	・ご飯 味噌汁 ・糠さんま焼き ・エビと豆腐のあんかけ ・切干し大根	・ご飯 味噌汁 ・まぐろ漬け ・スパゲティーサラダ ・ほうれん草ごまあえ	・ご飯 味噌汁 ・豚肉のバターソテー ・ふきの油炒め ・水菜サラダ	・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	