

グループホームアウル登別館 11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	5	
朝			・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ししゃも) ・ひじき煮 ・ツナサラダ ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(さば西京漬) ・納豆 ・白菜浅漬	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(赤魚西京漬) ・納豆 ・いんげんと芋煮 ・牛乳	・ご飯 ・卵スープ ・煮魚(さんま) ・大根葉卵とし ・納豆 ・オレンジヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・卵焼き ・ささぎと天かまの煮物 ・マカロニサラダ ・ミニトマト	
昼			・白菜中華丼 ・味噌汁 ・かぼちゃとチーズのサラ ダ ・パインヨーグルト	・チキンライス ・わかめスープ ・ほうれん草とコーンのパ ター炒め ・柿	・あんかけ焼きそば ・小松菜スープ ・ツナ大根サラダ	・ご飯 ・つみれ汁 ・若鶏竜田揚げ ・大根サラダ ・水菜サラダ	・肉そば ・いなり寿司 ・枝豆	
夕			・ご飯 ・具だくさんシチュー ・マカロニサラダ	・親子丼 ・味噌汁 ・小松菜しらす和え ・なす塩もみ ・ミニトマト	・カレーうどん ・いなり寿司 ・大根葉きんぴら ・ブロッコリーサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(赤魚) ・めかぶ酢の物 ・ほうれん草とびっこ和え	・ご飯 ・たら三平汁 ・長芋ステーキ ・小松菜おひたし	
	6	7	8	9	10	11	12	
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・おくら納豆 ・うの花 ・春雨サラダ ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・長芋酢の物 ・キャベツ胡麻和え ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ししゃも) ・じゃがベーコン ・もやしおひたし ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(かれい) ・野菜煮物 ・なす油炒め ・納豆	・ご飯 ・スープ ・なす煮物 ・エビ野菜炒め ・フルーツ	・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚(さんま) ・ほうれん草おひたし ・しらす大根 ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・ミートペネ ・水菜サラダ	
昼	・シーフードカレーライス ・わかめスープ ・マカロニサラダ	・スパゲティミートソース ・具だくさんスープ ・野菜サラダ	・鮭といくらの親子丼 ・お吸い物 ・煮しめ ・ポテトサラダ	・おはぎ ・野菜サラダ ・漬物	・チャーシューメン ・オニオンライス ・みかんヨーグルト	・チキンカレー ・チンゲン菜スープ ・水菜チーズサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(きんぎ) ・アスパラベーコン ・とろろいも ・かぶ漬物	
夕	・牛丼 ・味噌汁 ・冷やっこ ・ほうれん草の胡麻和え	・ご飯 ・味噌汁 ・麻婆なす ・野菜の豚肉巻き ・春雨サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・漬けまぐろ ・おでん	・ご飯 ・味噌汁 ・ふるふき大根 ・湯豆腐 ・水菜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ヒレカツ(キャベツ添え) ・肉じゃが	・ご飯 ・味噌汁 ・煮込みハンバーグ ・春雨サラダ ・粉ふきいも	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉マヨネーズ焼き ・にら卵とし ・山芋梅肉和え	
	13	14	15	16	17	18	19	
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・ささぎの炒め煮 ・ポテトサラダ ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・天かまささぎ煮物 ・納豆 ・カリフラワーマヨ和え ・柿	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・白菜かめ煮 ・ほうれん草おひたし ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・野菜炒め ・目玉焼き ・ジャーマンポテト ・牛乳	・ご飯 ・餃子スープ ・生揚げしょうが焼き ・かぶ煮物 ・落葉きのこおろし和え	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(にしん) ・おくら納豆 ・大根サラダ ・梅 ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・イカ納豆(おろし添え) ・ウィンナー焼き ・ブロッコリーとアスパラの サラダ	
昼	・五目ご飯 ・すり身汁 ・白菜とベーコンの煮物 ・かぼちゃサラダ	・ほっきご飯 ・味噌汁 ・ほたて野菜蒸し ・大学いも ・ピーマンボン酢和え	・ご飯 ・味噌汁 ・ロールキャベツ ・かぼちゃサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉照焼き ・水餃子 ・水菜サラダ	・中華丼 ・味噌汁 ・長芋梅肉和え ・ほうれん草胡麻和え	・ご飯 ・ロールキャベツスープ ・手羽ぎょうざ ・三つ葉の炒め物	・カツ丼 ・味噌汁 ・にしん漬	
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉しょうが焼き ・豆腐煮物 ・もやしナムル	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉しゃぶしゃぶ ・大根サラダ ・柿	・ご飯 ・味噌汁 ・肉巻きフライ ・なす煮物 ・トマトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭味噌漬) ・大根煮物 ・三つ葉、しいたけ炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・さば味噌煮 ・温野菜サラダ ・梨	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・長芋ガーリック炒め ・大根ときのこの煮物	・ご飯 ・野菜シチュー ・鶏肉ケチャップ焼き ・アスパラ卵とし	
	20	21	22	23	24	25	26	
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ししゃも) ・肉じゃが ・卵焼き ・おくら納豆 ・牛乳	・ご飯 ・具だくさん汁 ・ミートボール ・ふき煮物 ・柿	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・かぼちゃ煮付け ・めかぶ納豆 ・オレンジヨーグルト	・ご飯 ・コーンスープ ・焼魚(さば文化干) ・野菜カツ ・白菜おひたし	・ご飯 ・味噌汁 ・味噌汁煮卵 ・きんぴらごぼう ・長芋ガーリック炒め ・春雨ときゅうりの酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・しらす大根 ・キャベツ卵とし ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・ハムエッグ ・山菜煮物 ・しそ納豆	
昼	・シーフードカレーライス ・小松菜スープ ・マカロニサラダ ・バナナヨーグルト	・赤飯 ・味噌汁 ・煮魚(赤魚)	・焼きそば ・粉ふきいも ・中華スープ	・ご飯 ・餃子スープ ・煮魚(たら) ・わかめとしらすの酢の物 ・バナナヨーグルト	・栗ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(宗八がれい) ・なす味噌炒め ・ホタテアスパラ ・柿	・エビ重 ・味噌汁 ・切干し大根 ・ピーマンサラダ	・ご飯 ・中華あんかけスープ ・豚肉しょうが焼き ・たこ焼き ・ほうれん草おひたし	
夕	・ご飯 ・豚汁 ・エビフライ ・野菜煮物 ・レタスサラダ	・ご飯 ・つみれ汁 ・若鶏照焼き ・マカロニサラダ ・漬物	・親子丼 ・味噌汁 ・野菜の甘酢煮 ・ほうれん草サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・じゃがいもとささぎの煮物 ・ピーマンとソーセージの 炒め物 ・春雨サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉しゃぶしゃぶ ・ごま豆腐 ・春菊おひたし	・ご飯 ・野菜スープ ・焼魚(サーモン) ・大根煮物 ・白菜ベーコン炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・麻婆なす ・鶏肉ソテー ・ポテトサラダ	
	27	28	29	30				
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ししゃも) ・おくら納豆 ・アスパラベーコン ・春菊胡麻和え ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・にら玉 ・絹さやおひたし ・たらこ ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・白じゃこおろし ・ほうれん草おひたし ・チーズ餃子 ・梨	・しらすご飯 ・味噌汁 ・煮魚(まぐろ) ・こんにゃく煮物 ・牛乳				
昼	・ご飯 ・ビーフシチュー ・フライドポテト ・水菜サラダ ・いちご生クリーム和え	・ご飯 ・小松菜スープ ・ハンバーグ ・しいたけバター炒め ・とろろ ・野菜サラダ	・野菜うどん ・煮魚(赤魚) ・煮豆	・カレーそば ・サラダ ・バナナヨーグルト				
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(あじ) ・天かまきのこの卵とし ・ソーセージビーマン和え	・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚(みがきにしん) ・じゃが野菜チーズ ・長芋サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・ひじき入りめかぶ ・柿	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭ハラス) ・水餃子 ・小松菜おひたし ・柿				