

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
朝					・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭はらす) ・ふきの煮物 ・小松菜のツナ和え ・オレンジヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・しらすおろし納豆 ・ほうれん草ごま和え ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・さつまいも煮物 ・松前漬
昼					・ご飯 ・三平汁 ・三つ葉としいたけの炒め物 ・みかん	・シチュー ・かぼちゃサラダ ・柿、バナナ	・肉どんぶり ・味噌汁 ・白菜おひたし ・漬物
夕					・ご飯 ・つみれ汁 ・ヒレかつ ・人参ソティ ・しそ納豆	・ご飯 ・豚汁 ・焼魚(鮭) ・白菜のベーコン炒め ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・うなぎ蒲焼 ・野菜炒め ・マカロニサラダ
	4	5	6	7	8	9	10
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・大根と鶏肉煮物 ・湯豆腐 ・おくら納豆 ・牛乳 ・柿	・ご飯 ・味噌汁 ・ぎょうざ ・じゃこ入スクランブルエッグ ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・卵焼き ・コロケ ・グリーンサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・イカと大根の煮付け ・卵焼き ・ほうれん草のおひたし	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・おくら、イカ納豆 ・ピーマンおひたし ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・切干し大根 ・じゃがいもオムレツ ・たこサラダ ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・しそ納豆 ・ひじき煮物 ・牛乳
昼	・シーフードカレー ・スープ ・コールスローサラダ ・りんご	・五目きのご飯 ・味噌汁 ・豆腐としらすの煮物 ・ほうれん草とびっ子とえ	・ご飯 ・味噌汁 ・若鶏唐揚げ ・ふるふき大根 ・じゃこサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ハンバーグ ・いんげん煮物 ・マカロニサラダ ・杏仁豆腐	・栗ご飯 ・ぎょうざスープ ・焼魚(ときしらす) ・春菊のなめたけ和え ・ラーメンサラダ ・漬物	・ご飯 ・スープ ・カキフライ ・きゅうり、わかめ酢の物 ・ほうれん草とびっ子とえ ・たこ焼き	・ご飯 ・スープ ・手羽ぎょうざ ・ホッキ、きゅうり酢の物 ・ポテトサラダ
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・すきやき ・天かまバター焼 ・野菜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・たら酒蒸し ・きのこソティ ・小松菜煮ひたし	・ちらし寿司 ・味噌汁 ・煮しめ ・水菜ともやしのツナサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚(ばばがれい) ・人参ソティ ・山芋梅肉和え	・豚丼 ・味噌汁 ・切干し大根 ・長いもサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏照焼き ・大根サラダ ・りんごのコンポート	・ポークカレーライス ・スープ ・カニサラダ
	11	12	13	14	15	16	17
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ししゃも) ・高野豆腐含め煮 ・コールスローサラダ ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・野菜の肉巻き煮 ・ふきのきんぴら ・卵豆腐 ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭はらす) ・ロールキャベツ和風味 ・春雨サラダ ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・卵焼き ・野菜炒め ・長いも梅肉和え	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(まぐろ醤油漬) ・野菜ぎょうざ ・もやしのとびっ子とえ	・ご飯 ・味噌汁 ・納豆 ・なす味噌炒め ・ほうれん草のごま和え ・わかめの酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(さば) ・山菜煮物 ・大根サラダ
昼	・焼そば ・スープ ・ももヨーグルト	・ビーフシチュー ・ご飯 ・ポテトサラダ ・いちご	・シーフードカレー ・コーンスープ ・マカロニサラダ ・パインヨーグルト	・五目あんかけ丼 ・味噌汁 ・小松菜と揚げ煮ひたし	・赤飯 ・つみれ汁 ・おでん ・コーンサラダ	・煮込みうどん ・いなり寿司 ・春菊辛し和え ・みかんゼリー	・牛丼 ・味噌汁 ・マカロニサラダ ・茎わかめの煮物
夕	・中華丼 ・味噌汁 ・大根サラダ ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚(はたはた) ・豚肉ピカタと干キャベツ ・高野豆腐煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚(赤魚) ・ふき煮物 ・小松菜おひたし	・ご飯 ・味噌汁 ・野菜肉巻きフライ ・長いも磯辺揚げ ・白菜おひたし	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(トラウトサーモン) ・大根煮物 ・しいたけバター炒め ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(糠さんま) ・ひじき煮物 ・和風オムレツ ・カニサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚(ばばがれい) ・ふかししいも ・小松菜ごま和え
	18	19	20	21	22	23	24
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・麻婆なす ・にらの卵とじ ・ワカメサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・おくら納豆 ・アスパラベーコン ・里芋にっころがし ・春雨サラダ	・ご飯 ・シチュー ・肉豆腐 ・ポテトチーズケチャップ	・ご飯 ・味噌汁 ・ひじきコロケ ・ほうれん草ごま和え ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏入り野菜中華炒め ・ロールキャベツ ・サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・スパゲティサラダ ・わかめ、きゅうり酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉、しいたけの炒め物 ・里芋煮物 ・ほうれん草とびっ子とえ
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・ジンギスカン(玉ねぎピ ・マン、キャベツ) ・ブロッコリーごま和え ・梨	・ナムル丼 ・きのこスープ ・若鶏唐揚げ ・天かまバター焼	・煮込みそば ・かぼちゃサラダ ・みかん	・ご飯 ・スープ ・チキンソティ ・粉ふかししいも ・もやし中華サラダ	・ご飯 ・かぼちゃ煮るこ ・豚肉キャベツ味噌炒め ・小松菜おひたし ・ラーメンサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・野菜の肉巻き炒め ・たこの酢味噌和え ・大根とツナのサラダ	・まぜご飯 ・味噌汁 ・焼豚 ・ポテトパサダ
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・ロールキャベツ ・さつまいもサラダ ・きのこソティ	・ご飯 ・味噌汁 ・すきやき ・豆腐のふわふわ揚げ ・なすしょうが焼き	・ご飯 ・スープ ・ビーフシチュー ・グリーンサラダ	・ご飯 ・つみれ汁 ・エビフライ ・厚揚げ煮物 ・サラダ	・ご飯 ・つみれ汁 ・白菜とエビの炒め物 ・麻婆豆腐 ・人参サラダ	・ご飯 ・野菜中華スープ ・ヒレかつ ・キャベツのおひたし ・長いも梅肉和え	・ご飯 ・豚汁 ・まぐろ刺身 ・アスパラサラダ
	25	26	27	28	29	30	31
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・ロールキャベツトマト煮 ・小松菜煮ひたし ・しらす大根おろし ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・ふき煮物 ・チーズちくわ ・煮豆 ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚(ほっけ) ・納豆 ・アスパラベーコン ・もやしナムル ・牛乳	・ご飯 ・にゅうめん ・まぐろ漬 ・根菜煮物 ・長いもときゅうり酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・野菜コロケ ・納豆 ・水菜とかぼちゃサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(たら西京漬) ・春雨きゅうり酢の物 ・山菜サラダ ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・オムレツ ・ふるふき大根 ・かに酢の物
昼	・チキンカレーライス ・シーチキンサラダ ・パインヨーグルト	・牛丼 ・味噌汁 ・ほうれん草のごま和え	・ご飯 ・煮込みラーメン ・鶏肉マヨネーズ焼 ・いかわさび粕漬 ・パイナップル	・ご飯 ・クリームシチュー ・りんご	・五目うどん ・春菊ごま和え ・梨	・ご飯 ・味噌汁 ・フライドチキン ・なめたけおろし酢 ・ポテトサラダ	・豚丼 ・味噌汁 ・中華サラダ
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚(黒がれい) ・麻婆豆腐 ・野菜ぎょうざ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(さば) ・肉じゃが ・にら卵とじ	・ハヤシライス ・スープ ・サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・若鶏竜田揚げ ・マッシュポテト ・グリーンサラダ	・ご飯 ・つみれ汁 ・煮魚(きんぎ) ・しらすおろし ・小松菜おひたし	・ご飯 ・豚汁 ・焼魚(さんま) ・れんこん煮物 ・白菜おひたし	・生寿司 ・オードブル ・たこ酢味噌和え ・漬物 ・年越しそば