

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
朝				・ご飯 味噌汁 豚肉塩コショウ焼 とうろろ トマトサラダ わさび昆布煮 りんご	・ご飯 味噌汁 だし巻卵 ハムサラダ 梅納豆 りんごヨーグルト	・ご飯 味噌汁 焼魚(宗八) 天かまと人参煮物 しいたけ炒り卵 豆乳	・ご飯 味噌汁 めかぶ、おくら納豆 イカ大根煮物 温奴 キウイ
昼				・三色丼 味噌汁 かぼちゃ煮付け ツナサラダ 柿、バナナヨーグルト	・太巻き すり身団子汁 なます 杏仁豆腐	・野菜ラーメン 水餃子 柿ヨーグルト	・チャーハン 野菜スープ パンパンジー 白菜浅漬
夕				・ご飯 豚汁 たらムニエル 煮豆	・ご飯 味噌汁 煮魚(ばばがれい) なすとピーマン味噌炒め かつおなめこおろし レタスサラダ	・五目ご飯 お吸い物 野菜炒め クラゲときゅうりの和え物	・ご飯 味噌汁 天ぷら(えび、野菜)、おろし わかめ、ホッキ酢の物 たらの子和え
	5	6	7	8	9	10	11
朝	・ご飯 ポタージュ 焼魚(鮭) 野菜炒め 煮豆	・ご飯 味噌汁 さば味噌煮 大根煮物 ほうれん草おひたし	・ご飯 味噌汁 揚げだし豆腐 ひじき煮物 大根サラダ	・ご飯 味噌汁 焼魚(ししゃも) 切干大根 長芋とおくらのポン酢和え 豆乳	・ご飯 味噌汁 焼魚(鮭) 目玉焼き カニとレタスのサラダ 豆乳 柿	・ご飯 味噌汁 煮魚(さんま) なす味噌炒め 松前漬 フルーツポンチ 豆乳	・ご飯 味噌汁 焼魚(鮭) ちりめんおろし 玉ねぎ味噌炒め 白菜漬
昼	・カレーライス 中華スープ サラダ 柿	・天ぷらそば おにぎり きゅうり浅漬 りんご	・ご飯 味噌汁 肉じゃが キャベツおひたし フルーツヨーグルト	・五目ちらし寿司 お吸い物 鯛刺身 小松菜煮びたし りんごヨーグルト	・ご飯 味噌汁 焼魚(ほっけ) 里芋煮物 ラーメンサラダ きゅうり漬物	・ご飯 つみれ汁 ポテトサラダ 玉ねぎ卵とし ひじき煮物 みかん	・ご飯 温そうめん 三色ナムル 柿ヨーグルト
夕	・麻婆丼 味噌汁 春雨サラダ 山芋酢の物 白菜浅漬	・ご飯 三平汁 刺身(サーモン、まぐろ) ごぼうサラダ	・ご飯 味噌汁 鶏肉ケチャップ煮 なすとまぐろしょうが焼き 春菊ごま和え	・鮭炊き込みご飯 味噌汁 さんまから揚げ きゅうり酢の物 きのこ煮びたし	・ご飯 味噌汁 豆腐挽肉あんかけ 人参ソテー アスパラ卵とし	・ご飯 味噌汁 焼魚(粕赤魚) シーチキンサラダ 切干大根	・ご飯 豚汁 揚げだし豆腐 肉団子 小松菜おひたし
	12	13	14	15	16	17	18
朝	・ご飯 味噌汁 焼魚(ほっけ) 天かま焼 白菜おひたし 煮豆 豆乳	・ご飯 じゃがいもスープ 焼魚(たら) ひじき煮物 バナナヨーグルト	・ご飯 味噌汁 煮魚(梅さんま) だし巻卵 ほうれん草ごま和え 豆乳	・ご飯 味噌汁 焼魚(ししゃも) なす味噌炒め ほうれん草おひたし 豆乳	・ご飯 味噌汁 焼魚(メルーサ) 八宝菜 水菜サラダ ぶどう	・ご飯 味噌汁 いも煮物 チンゲン菜あんかけ ミートボール 豆乳	・ご飯 味噌汁 焼魚(ししゃも) いんげんごま和え 五目おから りんごヨーグルト
昼	・ご飯 シチュー 卵のあんかけ 冷奴 ツナと水菜サラダ	・かしわうどん いなり寿司 キャベツ浅漬	・ご飯 味噌汁 焼魚(粕鮭) もやしサラダ 煮しめ りんご	・ご飯 味噌汁 焼魚(目抜) 白菜沢煮 野菜サラダ	・ご飯 豚汁 しじみピリ辛煮 ピーマンおひたし	・ご飯 味噌汁 麻婆エビ豆腐 きゅうり酢の物 もやしと春菊ごま和え	・ナポリスパゲティー 水餃子 柿
夕	・ご飯 味噌汁 コロッケ、キャベツ添え、ピーマンのおろし和え 大豆五色豆	・ご飯 味噌汁 まぐろ刺身 カキにんにく焼 高野豆腐含め煮	・ご飯 味噌汁 肉豆腐 かにサラダ 春菊ごま和え	・ご飯 味噌汁 うなぎ蒲焼 油揚げ巾着煮 きゅうりクラゲ	・カキ炊き込みご飯 味噌汁 揚げだし豆腐 煮豆 浅漬	・シーフードカレー トマトサラダ	・ご飯 味噌汁 煮魚(梅いわし) ラーメンサラダ には卵とし
	19	20	21	22	23	24	25
朝	・ご飯 味噌汁 焼魚(鮭) 卵豆腐 なめこおろし 煮豆	・ご飯 味噌汁 五目卵焼き ふき煮物 白菜おひたし 豆乳	・ご飯 味噌汁 焼魚(赤魚) 大根サラダ ピーマンポン酢炒め バナナヨーグルト	・ご飯 つみれ汁 焼魚(宗八) 小松菜おひたし 昆布煮物 豆乳	・ご飯 味噌汁 焼魚(粕さわら) かぶ煮物 冷奴 煮豆	・ご飯 味噌汁 焼魚(鮭) 春菊マヨネーズ和え 天かま焼 ゆずなめこおろし 豆乳	・ご飯 味噌汁 ハムエッグ ほうれん草ごま和え アスパラ 白和え
昼	・ご飯 中華スープ 肉団子の酢豚風 春雨サラダ きんぴらごぼう キウイ	・ご飯 豆腐スープ 和風ハンバーグ ナムル キウイヨーグルト	・ハヤシライス 卵スープ レタスサラダ 柿とりんご	・炊き込みご飯 味噌汁 さんま梅しそ巻 アスパラおひたし みかん、桃ヨーグルト	・ご飯 味噌汁 焼魚(さば) 肉じゃが なます バナナヨーグルト	・ご飯 中華スープ 酢豚 プロックリーオイスター炒め かぶ酢の物 りんご	・天津飯 味噌汁 マカロニサラダ キャベツ甘酢
夕	・ご飯 味噌汁 ぶり大根 ネギ卵とし 長芋ポン酢和え	・ご飯 味噌汁 焼魚(ほっけ) にはレバ炒め 小松菜おひたし	・ご飯 たらちり なす煮びたし ほうれん草ごま和え	・ご飯 味噌汁 まぐろ山掛け きゅうり、わかめ酢の物 ひじき煮物	・ご飯 味噌汁 かに玉 山菜煮物 水餃子	・ご飯 三平汁 海鮮シューマイ おから	・ご飯 味噌汁 シメさば 白菜サラダ なすはさみ揚げびたし
	26	27	28	29	30		
朝	・ご飯 味噌汁 煮魚(鮭) には玉 筑前煮 バナナヨーグルト	・ご飯 味噌汁 焼魚(ししゃも) ほうれん草なめこ和え はんぺん柳川風 豆乳	・ご飯 味噌汁 ふろふき大根 もやしと油揚げピリカラ炒め 春菊サラダ バナナヨーグルト	・ご飯 味噌汁 煮魚(ほっけ) カリフラワー酢味噌和え 五目白和え みかん	・ご飯 味噌汁 ポテトチーズ焼 昆布巻 水菜サラダ 五目豆		
昼	・煮込みうどん さば竜田揚げ、おろし 玉ねぎポン酢和え りんご	・ご飯 スープ 魚すり身あんかけ 豚肉しょうが焼き ねぎ酢味噌和え 柿	・ご飯 味噌汁 焼魚(ほっけ) さつまいも煮物 餃子 柿	・ご飯 味噌汁 うなぎ蒲焼 ごぼう煮物 白菜酢の物	・ご飯 クリームシチュー たらムニエル もやしサラダ 柿ヨーグルト		
夕	・ご飯 味噌汁 ラムしゃぶサラダ 里芋煮物 ミックスベジソテー	・ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ 切干大根 温奴	・ご飯 味噌汁 豚肉、なす、ピーマン炒め物 ひじき煮物 プロックリーサラダ	・ご飯 味噌汁 水餃子 大根煮物 ほうれん草バター炒め	・ご飯 味噌汁 煮魚(ばばがれい) なすしぎ焼 かぼちゃサラダ		