

グループホームアウル登別館 12月 献立表 山ユニット

	土曜日	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	1	2	3	4	5	6	7
朝	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(紅鮭) ・白菜の煮物 ・野菜サラダ ・りんご	・ご飯・味噌汁 ・肉団子ときのこの炒め物 ・アスパラのサラダ ・ふきの煮物	・ご飯・味噌汁 ・ほうれん草のなめ茸和え ・鶏肉のみそ漬け ・キャベツの千切り ・ヨーグルトバナナ	・ご飯・味噌汁 ・秋刀魚の煮付け ・ふきの煮物 ・スパサラダ	・ピラフ・味噌汁 ・玉子と魚肉ソーセージ ・ほうれん草のお浸し ・マカロニサラダ	・ご飯・味噌汁 ・野菜入りスクランブル エッグ ・ツナサラダ ・きのこときゅうりの炒め物	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・目玉焼き ・春雨 ・フキの煮物
昼	・ご飯・味噌汁 ・いり鶏 ・マカロニサラダ ・柿と大根の酢の物	・ご飯・味噌汁 ・ツナと小松菜の和え物 ・豚肉と玉ネギの炒め物 ・ラーメンサラダ	・豚丼・味噌汁 ・味噌おでん ・レタスのサラダ	・雑炊・味噌汁 ・とろろ芋 ・キャベツのコールスロー	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(さば) ・豆腐の和風ハンバーグ ・キャベツの昆布和え	・チキングラタン ・春雨サラダ ・玉子スープ	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(秋刀魚) ・揚げ茄子のあんかけ ・魚肉ソーセージと野菜の炒め物
夕	・ご飯・味噌汁 ・ロールキャベツ ・芋ときのこの炒め物 ・もやしゆかり和え	・ご飯・味噌汁 ・ほうれん草のお浸し ・野菜肉巻きフライ ・大根と高野豆腐の煮物	・ご飯・味噌汁 ・唐揚げのあんかけ ・ピーマンのおかか和え ・杏仁豆腐	・ご飯・味噌汁 ・ハンバーグ ・ラーメンサラダ ・大根の煮物	・中華丼・味噌汁 ・山芋の煮物 ・ピーマンのお浸し	・ご飯・豚汁 ・刺身盛り合わせ ・大学いも	・2色丼・味噌汁 ・たかまの煮物 ・きゅうりと長芋の酢の物
8		9		10		11	
朝	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(ししゃも) ・南瓜の煮物 ・煮豆 ・柿 きゅうりの漬け物	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(秋刀魚) ・大根とつみれの煮物 ・厚焼き玉子 ・レタスのカニかまのサラダ	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・さといもの煮物 ・つくわサラダ	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(鯖) ・さつまいものサラダ ・茄子の味噌炒め	・ご飯・味噌汁 ・だし巻き玉子 ・焼き魚(鮭) ・肉じゃが ・フルーツ寒天	・ご飯・味噌汁 ・ニラ玉 ・イカと大根の煮つけ ・ソーセージレタスのサラダ	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・玉子焼き ・レタスのサラダ
昼	・いなり寿司 ・海苔巻き ・オードブル 漬け物	・ひじきの炊き込みご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(ほっけ) ・ほっきと春菊の和え物	・カレーライス ・ヨーグルト ・オニオンスープ	・ご飯・味噌汁 ・白菜の中華炒め ・きゅうりの酢の物 ・きのこのバター炒め	・いなり寿司 ・そうめん ・ほうれん草の胡麻和え ・梨	・煮込みラーメン ・イカの酢の物 ・南瓜のサラダ	・十六穀ご飯・味噌汁 ・焼き魚(ほっけ) ・焼き茄子 ・鶏肉といんげんの煮物
夕	・煮込みうどん ・焼き魚(ほっけ) ・レタスのサラダ	・スープバゲティ ・水菜サラダ ・フルーツヨーグルト	・ご飯・味噌汁 ・じゃがいものクリーム煮 ・レタスとハムのサラダ ・シュウマイとシーフードの炒め物	・ご飯・味噌汁 ・ハンバーグ ・ポテトサラダ ・キャベツのコールスロー	・ご飯・味噌汁 ・炊き込みご飯 ・味噌汁 ・白身魚の西京漬け ・ベーコンとミックスベジタブルの炒め物 ・麻婆豆腐	・ご飯・味噌汁 ・ラーメンサラダ ・大根と人参のなます ・椎茸の肉詰め	
15		16		17		18	
朝	・ご飯・味噌汁 ・目玉焼き ・茄子のチーズ炒め ・人参のサラダ	・ご飯・味噌汁 ・キャベツの煮浸し ・イカとキュウリの酢味噌和え ・豚肉とほうれん草の卵とじ	・ご飯・味噌汁 ・長芋煮物 ・焼き魚(ホッケ) ・ちくわサラダ	・ご飯・豆腐スープ ・五目オムレツ ・焼き魚(サーモン) ・南瓜サラダ	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(白身魚) ・じゃがいもの煮物 ・里芋のサラダ	・ご飯・味噌汁 ・煮魚(カレイ) ・春菊胡麻和え ・大根とツナのサラダ	・ご飯・味噌汁 ・だし巻き卵 ・レタスとハムのサラダ ・豆腐のなめこあんかけ
昼	・ご飯・お吸い物 ・刺身の盛り合わせ ・ふきの煮物 ・唐揚げ ・中華クラゲ	・ご飯・味噌汁 ・大根とツナのバター醤油炒め ・三つ葉のおかか和え ・鶏肉の煮物	・オムライス・味噌汁 ・玉葱の中華炒め ・棒々鶏	・あさりご飯・味噌汁 ・おでん ・もやし和風サラダ	・中華丼 ・キャベツとベーコンのスープ ・スパゲッティサラダ	・ご飯・味噌汁 ・高野豆腐の卵とじ ・シューマイ ・里芋の三つ葉炒め ・バナナヨーグルト	・ハヤシライス ・ピーマンのスープ ・小松菜と人参の白和え
夕	・ご飯・味噌汁 ・ロールキャベツ ・ひじきの煮物 ・豆腐ステーキ	・炊き込みご飯・味噌汁 ・里芋煮物 ・ほうれん草と柿の胡麻和え ・ラーメンサラダ	・ご飯・味噌汁 ・青梗菜と挽肉の炒め物 ・ポテトオムレツ ・秋刀魚みぞれ和え	・ご飯・味噌汁 ・ジンギスカン ・揚げ出し豆腐 ・いんげん胡麻和え	・ご飯・味噌汁 ・ロールキャベツ ・長芋とキュウリの酢の物 ・ニラともやしの卵とじ	・ご飯・味噌汁 ・いり鶏・煮豆 ・春菊のサラダ	・リゾット ・ワカメスープ ・レタスと挽肉の炒め物 ・トマトのサラダ
22		23		24		25	
朝	・ご飯・味噌汁 ・マグロの生姜焼き ・高野豆腐の煮物 ・トマトとキュウリのサラダ	・ご飯・味噌汁 ・ポイル鮭 ・茄子の味噌炒め ・大根の煮物	・ご飯・すいとん汁 ・スクランブルエッグ ・えのきのマヨネーズ和え ・パンナコッタ	・ご飯・味噌汁 ・揚げ出し豆腐 ・もやしのナムル ・ウィンナー卵焼き	・ご飯・味噌汁 ・フキと筍の煮物 ・もやしの卵炒め ・春雨サラダ	・サンドウィッチ ・パンプキンスープ ・マカロニサラダ ・みかん	・ご飯・たちのお吸い物 ・焼き魚(めぬき) ・ほうれん草の炒め物 ・じゅんさい
昼	・ご飯 ・南瓜団子の小豆汁 ・キュウリとキクラゲの和え物 ・卵のきんちゃく煮	・ご飯・味噌汁 ・秋刀魚の柔らか煮 ・ピーマンのお浸し ・じゃがいものチーズクリーム煮	・ドライカレー・スープ ・長芋のなめこ和え ・豆腐サラダ	・三色丼(鶏そぼろ、卵、鮭) ・つみれ汁 ・ちくわとキュウリのサラダ	・親子丼・味噌汁 ・ゼンマイのナムル ・りんごヨーグルト	・ご飯・白菜のクリームシチュー ・フキと薩摩揚げの胡麻炒め ・ほうれん草のお浸し	・うどん ・肉じゃが ・長芋の酢の物 ・フルーツ寒天
夕	・ピラフ ・ビーフシチュー ・長芋の梅和え ・青梗菜の炒め物	・ご飯・味噌汁 ・ほうれん草の白和え ・卵サラダ ・牡蠣フライ	・イカ飯・スープ ・蕎麦のバスタフ ・茄子とピーマンのワサビソースかけ ・チキン	・ご飯・味噌汁 ・マグロ山かけ ・長芋のグラタン ・キャベツのサラダ	・ご飯・味噌汁 ・水餃子 ・里芋胡麻和え ・フキ煮物	・五目蕎麦 ・いなり ・豆腐きのこあんかけ	・しらすご飯・味噌汁 ・冷しゃぶサラダ ・じゃがいもと人参の煮物 ・南瓜そぼろあんかけ
29		30		31			
朝	・さつまいもご飯・味噌汁 ・ひじき入り卵焼き ・焼き魚(秋刀魚) ・ブロッコリーサラダ	・ご飯・味噌汁 ・豚肉と野菜の煮物 ・野沢菜昆布 ・目玉焼き	・とろろご飯・味噌汁 ・ポイルウィンナー ・いんげんのサラダ ・煮豆 ニラ入り卵焼き				
昼	・ご飯・味噌汁 ・すき焼き風煮物 ・ベークドポテト ・パイナップルサラダ	・鮭の炊き込みご飯 ・豚汁 ・長芋の煮物 ・青菜のおひたし	・ご飯・味噌汁 ・煮魚(鮭) ・キャベツのなめ茸和え ・茶碗蒸し				
夕	・ご飯・味噌汁 ・イカと大根の煮物 ・鯖の味噌煮 ・切り干し大根のサラダ	・野菜味噌ラーメン ・餃子 ・冷やしトマト	・生寿司 ・蕎麦				