

グループホームアウル登別館 11月 献立表 海ユニット

	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					・御飯 ・お吸物 ・シウマイとアスパラの中華あんかけ ・竹の子と天カマの煮物 ・大根おろしのしらす和え	・御飯 ・味噌汁 ・納豆 ・目玉焼き ・ウィンナー ・サラダ(レタス)	・御飯 ・味噌汁 ・焼鮭 ・厚焼き卵 ・煮物 ・タラの子 ・ミートボールと玉葱の炒め物
昼					・御飯 ・茄子の味噌汁 ・カニ玉 ・筑前煮 ・サラダ	・御飯 ・味噌汁 ・煮魚(秋刀魚) ・ほうれん草のおひたし ・切り干し大根	・海鮮ラーメン ・ふりかけ御飯 ・小松菜のおひたし ・柿 林檎
夕					・御飯 ・白菜の味噌汁 ・マグロの刺身 ・天ぷら(ピーマン かぼちゃ ハム) ・子和え ・筑前煮	・御飯 ・味噌汁 ・フキとゼンマイの煮物 ・豚肉の塩コショウ炒め ・じゃが芋の炒め物	・御飯 ・味噌汁 ・マグロやまかけ ・水菜とハムのサラダ ・昆布巻 ・柿
	4	5	6	7	8	9	10
朝	・御飯 ・味噌汁 ・すじこ ・焼鮭 ・ピーマンとソーセージの塩昆布炒め ・昆布巻	・御飯 ・味噌汁 ・昆布巻 ・ホッケ ・切り干し大根の煮物 ・ポロニアソーセージの塩昆布炒め	・御飯 ・味噌汁 ・焼鮭 ・ウィンナーと野菜のケチャップ炒め ・キュウリの漬物 ・昆布巻	・御飯 ・お吸物 ・シーフードとしめじの中華あんかけ ・煮豆 ・昆布とタラの佃煮 ・卵サラダ	・御飯 ・味噌汁 ・ししゃも ・煮しめ ・ミートボール ・にしんの菜のはな和え	・御飯 ・味噌汁 ・ホッケみりん焼 ・切り干し大根 ・ほうれん草のおひたし ・じゃが芋チーズ焼	・御飯 ・味噌汁 ・焼鮭 ・卵とし ・ベーコン ・ほうれん草のソテー ・フルーツヨーグルト ・チーズ竹輪
昼	・親子丼 ・味噌汁 ・ポテトサラダ ・しめ鯖の酢の物(水菜付)	・御飯 ・お吸物 ・ヒレカツ ・ナポリタンパグティ ・わらびおひたし(鯉節)	・御飯 ・お吸物 ・オムレツ(キャベツ キュウリ付) ・フキの煮物 ・昆布巻	・御飯 ・味噌汁 ・煮しめ ・かぼちゃとさつま芋の塩煮 ・竹輪のカレー揚げ ・チーズはんぺん揚げ ・春雨中華サラダ	・御飯 ・味噌汁 ・ポテトコロッケ ・水菜 キュウリのサラダ ・ナポリタン ・ジャーマンポテト	・生寿司 ・蕎麦 ・天ぷら(エビ さつま芋 茄子) ・茶碗蒸 ・お吸物	・親子丼 ・味噌汁 ・茄子の肉詰 ・みぞれ煮 ・スモークサーモンのマリネ ・キノコと三葉のハーブ炒め
夕	・御飯 ・味噌汁 ・秋刀魚の塩焼 ・切り干し大根サラダ ・照焼チキン	・御飯 ・味噌汁 ・茄子とピーマンの煮びたし ・鯖の味噌煮 ・数の子とキュウリの和え物	・御飯 ・味噌汁 ・ホッケ ・卵サラダ ・茄子の煮びたし(ピーマン) ・鶏団子の煮物	・御飯 ・味噌汁 ・ラーメンサラダ ・鶏肉の生姜焼 ・人参のキンピラ ・カボチャとさつま芋の塩煮	・御飯 ・味噌汁 ・秋刀魚の味噌煮焼 ・切り干し大根 ・小松菜のおひたし	・カレーライス ・茄子の漬物 ・サラダ(アスパラ カニカマ キャベツ)	・御飯 ・お吸物 ・アスパラとシーフードの炒め物 ・大根と揚げの煮物 ・長芋とカニカマのサラダ
	11	12	13	14	15	16	17
朝	・御飯 ・お吸物 ・焼鮭 ・ポロニアソーセージ(キュウリ付) ・イカオクラ ・林檎ヨーグルト	・御飯 ・味噌汁 ・焼ホッケ ・煮しめ ・すじこ ・小持ち昆布 ・チーズ竹輪	・御飯 ・お吸物 ・茄子の和風挽肉あんかけ ・キャベツと鯖味噌の和え物 ・湯豆腐のナメタケ添え	・御飯 ・味噌汁 ・焼鮭 ・山菜 ・こんにゃく ・天カマの煮物 ・ソーセージとピーマンの塩昆布炒め ・キノコと春雨の中華炒め	・御飯 ・味噌汁 ・キャベツ ・玉葱炒め ・スクランブルエッグ ・ポロニアソーセージ ・わらびと天カマ煮物 ・鯖	・御飯 ・味噌汁 ・鯖の味噌煮 ・ハム ・昆布の佃煮 ・イカおくら	・御飯 ・味噌汁 ・ピーマン ・玉葱 ・肉団子炒め ・煮物 ・焼鮭 ・厚焼き卵
昼	・五穀御飯 ・ゴマうどん ・中華あんかけ卵とし ・大根の煮物	・炊き込み御飯 ・味噌汁 ・おでん ・煮豆	・ワカメ御飯 ・ポタージュスープ ・冷しゃぶ ・サーモンのサラダ ・フキと竹の子と竹輪の煮つけ	・御飯 ・味噌汁 ・麻婆豆腐 ・コロッケ ・マカロニサラダ	・鮭ワカメ御飯 ・うどん ・ウィンナーと玉葱のケチャップ炒め ・林檎ヨーグルト	・御飯 ・卵スープ ・焼ソバ ・レタスとカニカマのサラダ ・みかんヨーグルト	・御飯 ・カレーうどん ・シウマイと野菜のあんかけ ・山芋と小松菜のサラダ
夕	・うな井 ・味噌汁 ・筑前煮 ・バインヨーグルト	・豚肉 ・野菜のピラフ ・味噌汁 ・煮込みハンバーグ ・煮しめ ・みかんのヨーグルト	・御飯 ・味噌汁 ・秋刀魚味噌煮焼 ・煮物 ・かぼちゃの塩煮	・五色丼 ・中華スープ ・じゃが芋のカレー炒め ・野菜サラダ(人参 キャベツ 焼鮭 カニカマ)	・御飯 ・味噌汁 ・豚肉生姜焼 ・長芋の煮物 ・キンピラゴボウ ・バイン	・御飯 ・味噌汁 ・煮しめ ・茄子のミートソース炒め ・ホッケしょうゆ干し	・混ぜ御飯 ・豚汁 ・秋刀魚 ・水菜サラダ ・昆布の佃煮
	18	19	20	21	22	23	24
朝	・御飯 ・御吸物 ・ミートボールと茄子のケチャップ炒め ・長芋のサラダ ・納豆 ・たくわん	・御飯 ・味噌汁 ・煮物 ・秋刀魚 ・酢の物(ワカメ キュウリ オホーツク) ・大根の味噌煮	・十六穀御飯 ・味噌汁 ・煮しめ ・水菜とカニカマのサラダ ・昆布の佃煮 ・鯖の味噌煮	・御飯 ・味噌汁 ・煮物 ・昆布の佃煮 ・ほうれん草のゴマ和え ・ポテトサラダ	・御飯 ・味噌汁 ・赤魚の塩焼 ・ゆで卵 キュウリトマトのサラダ ・麻婆春雨	・御飯 ・味噌汁 ・シーフードの中華炒め ・大根の煮物 ・みかんのヨーグルト	・御飯 ・味噌汁 ・赤魚 ・ニラ ・竹の子入り卵焼き ・ミートボール ・茄子のあげびたし
昼	・天ぷらソバ ・御飯 ・子和え ・バナナヨーグルト	・豚丼 ・肉すり身スープ ・玉葱スライスサラダ	・お好み焼き ・御吸物 ・フキと高野豆腐の煮物	・御飯 ・味噌汁 ・鮭とキュウリクリーム煮 ・茄子と鶏挽肉の味噌炒め ・水菜とハムのサラダ	・和風天津飯 ・コンソメスープ ・人参のキンピラ ・小松菜の和え物	・御飯 ・お吸物 ・鶏肉とニラの卵とし ・キャベツとツナの和え物 ・冷奴の松前漬添え	・御飯 ・味噌汁 ・メンチカツ(ナポリタン添え) ・麻婆風シウマイ ・水菜のサラダ
夕	・御飯 ・三平汁 ・フキの煮物 ・もやしと豚肉の炒め物 ・梨入りヨーグルト	・御飯 ・味噌汁 ・ほうれん草のソテー ・卵とし ・鯖の照焼(大根煮) ・キュウリの煮物	・御飯 ・御吸物 ・鶏肉とキャベツのニンニク炒め ・大根の煮物 ・長芋とカニカマのサラダ	・御飯 ・味噌汁 ・天ぷら(エビ かぼちゃ さつま芋) ・豚肉の生姜焼 ・ニラ玉	・御飯 ・味噌汁 ・焼秋刀魚 ・キンピラゴボウ ・茄子のミートソース炒め ・林檎とみかんのヨーグルト	・御飯 ・味噌汁 ・フキの煮物 ・鶏の唐揚げ ・もやし ・キュウリとハムのサラダ ・ポテト	・御飯 ・豚汁 ・秋刀魚 ・ほうれん草のおひたし ・パンパンジー ・林檎
	25	26	27	28	29	30	
朝	・御飯 ・お吸物 ・鶏肉とキャベツの卵とし ・フキの油炒め ・水菜とツナのサラダ	・御飯 ・味噌汁 ・明太子 ・フキの煮物 ・焼鯖 ・煮豆 ・目玉焼き(半)	・御飯 ・味噌汁 ・納豆 ・卵焼き ・イカの珍珠 ・焼鮭 ・ほうれん草のおひたし	・十六穀御飯 ・味噌汁 ・味噌大根 ・フキの煮物 ・イカオクラ ・厚焼き卵 ・焼秋刀魚	・御飯 ・揚げの味噌汁 ・天ぷらとコンソメのおでん ・大根とトマトのゴマ和え ・ポテトサラダ ・豚肉とキャベツの炒め物	・御飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・ハム ・ミニトマト ・大根と鶏肉の煮物 ・フキの煮物	
昼	・牛丼 ・野菜サラダ ・煮物 ・中華スープ	・御飯 ・お吸物 ・麻婆茄子 ・八宝菜 ・芋のキンピラ ・みかん	・御飯 ・味噌汁 ・鯖の塩焼き ・キュウリとキャベツの新漬 ・ポタージュ ・かぼちゃの鶏そぼろ煮	・三色御飯 ・味噌汁 ・白菜のおひたし ・みかんのヨーグルト	・御飯 ・梅しそ ・うどん ・ヨーグルトバナナ ・茄子の挽肉あんかけ	・御飯 ・味噌汁 ・カレイの煮物 ・ゴボウの酒蒸し ・豆腐の白和え ・たらこ昆布	
夕	・御飯 ・味噌汁 ・ラーメンサラダ ・煮物 ・林檎ヨーグルト	・御飯 ・味噌汁 ・チーズハンバーグ ・レタス ・ミニトマト ・人参のサラダ ・青じそ風もやし	・御飯 ・味噌汁 ・マグロ ・サーモンの刺身 ・フキ ・しらたき ・天カマの煮物 ・ハム ・ゆで卵 ・キャベツ ・水菜のサラダ	・御飯 ・三平汁 ・卵焼き野菜あんかけ ・明太子スパゲティ ・トマト	・御飯 ・煮込みハンバーグ ・煮物 ・水菜のサラダ ・柿	・御飯 ・ロールキャベツ ・フキの煮物 ・ほうれん草のソテー ・スパサラダ(ハム ・キュウリ トマト)	