

グループホームアウル登別館 12月 献立表 海ユニット

	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(豆腐 揚げネギ) ・鮭の塩焼き) ・ゼンマイと揚げの煮物 玉ネギ もやし ほうれん草のカレー炒め	・ご飯 味噌汁(キャベツ) ・フキの煮物 ・ミートボール ・長いもの梅和え ・小松菜の卵とじ	・ご飯 味噌汁(茄子 揚げ) ・目玉焼 ・ウィンナー ・ベーコン ・焼サンマ ・酢の物(カニカマ) ・ワカメ キュウリ)	・ご飯 味噌汁(大根) ・ワカメ) ・オムレツ ・ポテトサラダ(マカロニ入り) ・フキの煮物	・ご飯 味噌汁(玉ネギ) ・ワカメ) ・焼ホッケ) ・ほうれん草となめ苺和え) ・ミートボールと玉ネギの炒め	・ご飯 味噌汁(ワカメ) ・焼鮭) ・タロコ昆布) ・インゲンと卵の炒め物) ・里芋の煮転がし	・ご飯 味噌汁(ワカメ) ・ふい) ・サンマ佃煮) ・サツマイモの煮物) ・茄子味噌炒め	
昼	・ご飯 味噌汁(玉ネギ) ・ワカメ) ・ジンギスカン) ・ゼンマイの煮物) ・水菜のサラダ) ・バナナヨーグルト	・ご飯 中華スープ) ・小松菜のゴマ和え) ・ラーメン) ・サラダ) ・フキの煮物) ・バナナヨーグルト) ・焼サバ	・炒飯) ・肉うどん) ・フルーツ(リンゴ) ・ワカメ) ・バナナ)	・ご飯 味噌汁(ニラ) ・卵) ・焼サンマ) ・大根おろし) ・なめたけ和え) ・すどり) ・春雨サラダ	・ご飯 味噌汁(人参) ・椎茸) ・八宝菜) ・豆腐) ・サラダ) ・山菜煮物) ・りんご) ・バナナヨーグルト	・ご飯 味噌汁(ふりかけ) ・コンソメスープ) ・あなかけ焼きそば) ・白和え) ・風サラダ) ・キュウリとキウラゲの和え物	・ご飯(ふりかけ) ・野菜) ・うどん) ・マカロニ) ・サラダ) ・メンチカツ) ・柿	
夕	・ご飯 カレーうどん) ・サバの照り焼き) ・サラダ(水菜) ・キュウリ) ・かにかま) ・シーチキン) ・きんぴら) ・ゴボウ	・ご飯 味噌汁(大根) ・人参) ・山芋と天かまの煮物) ・ほうれん草) ・ベーコン) ・キノコのバター炒め) ・りんご) ・パバロア	・ご飯 味噌汁(しめじ) ・卵) ・フキの煮物) ・焼ホッケ) ・リンゴ) ・ポテト) ・サラダ	・ご飯 シーフードスープ) ・豚バラとシメジの炒め物) ・フキのきんぴら) ・バナナ) ・ヨーグルト	・ご飯 お吸い物(ワカメ) ・かも団子) ・キャベツと豚肉の卵とじ) ・しめじとツナのバター炒め) ・豆腐のなめ苺和え	・ご飯 味噌汁(キャベツ) ・揚げ) ・サーモンの刺身) ・野菜の卵とじ) ・松前漬) ・キュウリ和え	・ご飯 味噌汁) ・卵とじ) ・麻婆茄子) ・サラダ(卵) ・水菜) ・キュウリ) ・ベーコン) ・シーチキン) ・サバ	
	8	9	10	11	12	13	14	
朝	・ご飯 お吸い物(ワカメ) ・茄子と肉団子のケチャップ炒め) ・キャベツとあげの煮物) ・豆腐と水菜のサラダ	・ご飯 味噌汁(大根) ・塩鮭) ・納豆) ・青ネギと竹輪の卵とじ) ・ニシン漬け)	・ご飯 味噌汁(ほうれん草) ・玉ネギ) ・サンマの蒲焼き) ・ミートボール) ・ピーマン) ・玉ネギの炒め物) ・切り干し大根の煮物) ・煮豆) ・漬け物	・ご飯 味噌汁(白菜) ・豆腐) ・春菊の卵とじ) ・キャベツ炒め(ベーコン) ・納豆) ・ニシン漬け) ・みかん	・ご飯 味噌汁(野菜) ・ツナの炒め物) ・焼ホッケ) ・ポロニアソーセージ) ・みかんのヨーグルト	・ご飯 味噌汁(ワカメ) ・数) ・ソーセージ) ・ポテト) ・サラダ) ・里芋の煮物) ・オレンジ) ・フルーツヨーグルト	・ご飯 味噌汁(昆布) ・数) ・シーフードとチンゲン菜の中華あんかけ) ・たらこ) ・昆布) ・おくらときゅうりの和え物) ・海藻サラダ(水菜) ・しらす)	
昼	・海苔巻き) ・いなり寿司) ・エビチリ) ・酢豚) ・唐揚げ) ・チキンナゲット) ・マカロニ) ・サラダ) ・ポテト) ・ニシン) ・漬け) ・サーモンのマリネ) ・フルーツポンチ)	・マグロ) ・イカ) ・井) ・味噌汁) ・イカとキャベツとキュウリの) ・サラダ) ・ヒジキと切り干し) ・大根の煮物	・混ぜご飯) ・味噌汁(しめじ) ・玉ネギ) ・焼き肉) ・小松菜のおひたし(カニ) ・マ) ・ラーメン) ・サラダ) ・茄子の) ・ミートソース炒め	・中華丼) ・味噌汁(ニラ) ・卵) ・春菊のゴマ和え) ・竹輪) ・キュウリ	・ご飯 味噌汁(キャベツ) ・玉子) ・鶏肉とキャベツの炒め物) ・ツナと春雨の) ・サラダ) ・りんごの) ・ヨーグルト	・えんどう) ・豆) ・ご飯) ・野菜) ・スープ) ・鶏肉の) ・ピカタ) ・インゲンの) ・バター炒め) ・水菜としらすの) ・サラダ) ・ヨーグルト	・ご飯 味噌汁(なす) ・ねぎ) ・おろし) ・ハンバーグ) ・野菜) ・サラダ(ごま) ・ドレッシング) ・さば) ・と) ・フキの) ・煮物	
夕	・ご飯 蕎麦) ・ニシン) ・漬け) ・マカロニ) ・サラダ) ・サンマ) ・煮	・ご飯 味噌汁(キャベツ) ・小松菜) ・と) ・すり身の) ・煮物) ・小松菜) ・と) ・すり身の) ・煮物) ・みかん	・ご飯 味噌汁(キノコ) ・玉ネギ) ・ポテト) ・サラダ) ・ほうれん草) ・の) ・白和え) ・焼) ・サバ	・ご飯 味噌汁(ナメコ) ・豆腐) ・長ネギ) ・キャベツ) ・の) ・卵とじ) ・酢の物) ・肉) ・じゃが) ・バナナ	・ご飯 シチュー) ・シュー) ・マイ) ・ときの) ・この) ・中華炒め) ・ポテト) ・サラダ	・ご飯 味噌汁(鳥) ・団子) ・他) ・もやしと) ・天かまの) ・炒め物) ・ちくわの) ・玉子とじ) ・ほうれん草) ・とき) ・きゅうりの) ・なめ苺) ・和え) ・焼き) ・さば)	・五目) ・御飯) ・お吸い物) ・マ) ・グロ) ・と) ・水菜の) ・サラダ) ・里) ・芋の) ・煮物) ・赤魚の) ・焼き) ・魚	
	15	16	17	18	19	20	21	
朝	・ご飯 味噌汁(豆腐) ・な) ・め) ・こ) ・焼き) ・魚) ・(鮭) ・ほうれん草) ・とな) ・め苺) ・和え) ・チンゲン菜) ・と) ・ミートボールの) ・炒め物	・ご飯 味噌汁(な) ・め) ・こ) ・豆腐) ・ねぎ) ・スクランブル) ・エッグ) ・ベーコン) ・煮) ・豆) ・焼き) ・魚) ・ら) ・げ) ・とき) ・きゅうりの) ・和え物) ・バナナ	・ご飯 味噌汁(ナス) ・の) ・揚げ) ・浸し) ・昆布) ・の) ・佃煮) ・え) ・び) ・入り) ・ハン) ・バー) ・グ	・ご飯 味噌汁(そう) ・めん) ・きの) ・こ) ・さわ) ・ら) ・塩) ・焼き) ・スクランブル) ・エッグ) ・み) ・かん) ・玉) ・ねぎ) ・と) ・ピー) ・マンの) ・ソース) ・炒め) ・鮭) ・缶) ・き) ・ゅうりの) ・酢物	・ご飯 味噌汁(に) ・ら) ・玉) ・子) ・ソー) ・セ) ・ージ) ・の) ・塩) ・昆) ・布) ・炒め) ・赤) ・魚) ・の) ・煮) ・付け) ・煮) ・豆) ・ピー) ・マン) ・と) ・じゃ) ・この) ・煮) ・物	・ご飯 お吸い物(海) ・老) ・団) ・子) ・豆腐) ・椎) ・茸) ・つく) ・ね) ・と) ・長) ・ね) ・ぎ) ・の) ・炒) ・め) ・物) ・大) ・根) ・と) ・あげ) ・の) ・煮) ・物) ・豆腐) ・と) ・き) ・ゅうりの) ・和え物	・ご飯 味噌汁(小) ・松) ・菜) ・あげ) ・肉) ・団) ・子) ・と) ・玉) ・ねぎ) ・の) ・炒) ・め) ・物) ・さ) ・ば) ・の) ・塩) ・焼き) ・煮) ・物) ・な) ・ます	
昼	・五穀) ・ご飯) ・味噌汁(豆) ・腐) ・数) ・たら) ・も) ・の) ・サ) ・ラ) ・ダ) ・メン) ・チ) ・カツ) ・ナ) ・ボ) ・リ) ・タン	・ご) ・ま) ・塩) ・ご) ・飯) ・シ) ・ーフ) ・ード) ・入り) ・焼き) ・そば) ・水) ・菜) ・の) ・サ) ・ラ) ・ダ) ・イ) ・カ) ・オ) ・クラ) ・柿	・ご飯 味噌汁(ほう) ・れ) ・ん) ・草) ・玉) ・子) ・ジン) ・ギ) ・スカ) ・ン) ・里) ・芋) ・の) ・煮) ・物) ・人) ・参) ・の) ・胡) ・麻) ・和) ・え	・ご飯 中華) ・ス) ・ープ) ・煮) ・込) ・み) ・ハン) ・バー) ・グ) ・ほう) ・れ) ・ん) ・草) ・の) ・お) ・浸) ・し) ・き) ・ん) ・び) ・ら) ・ご) ・ば) ・う	・鮭) ・わか) ・め) ・ご) ・飯) ・野) ・菜) ・チャ) ・ウ) ・ダー) ・オ) ・ム) ・レ) ・ッ) ・ラ) ・ダ) ・パ) ・ナ) ・ナ) ・と) ・み) ・か) ・ん) ・の) ・ヨ) ・ー) ・グ) ・ル) ・ト	・ご飯 お吸い物(海) ・老) ・団) ・子) ・豆腐) ・椎) ・茸) ・つく) ・ね) ・と) ・長) ・ね) ・ぎ) ・の) ・炒) ・め) ・物) ・大) ・根) ・と) ・あげ) ・の) ・煮) ・物) ・豆腐) ・と) ・き) ・ゅうりの) ・和え物	・オ) ・ム) ・ライ) ・ス) ・味噌) ・汁(大) ・根) ・ひ) ・じ) ・きの) ・煮) ・物) ・フ) ・ル) ・ー) ・ツ) ・ポ) ・ン) ・チ	
夕	・ご飯 味噌汁(白菜) ・肉) ・じゃ) ・が) ・刺) ・身(イ) ・カ) ・マ) ・グ) ・ロ) ・イ) ・カ) ・サ) ・ラ) ・ダ) ・柿) ・と) ・み) ・かん	・ご飯 味噌汁(団) ・子) ・ジン) ・ギ) ・スカ) ・ン) ・野菜) ・炒) ・め) ・サー) ・モ) ・ンの) ・マリ) ・ネ) ・塩) ・辛) ・み) ・かん	・ご飯 味噌汁(鳥) ・団) ・子) ・ナス) ・と) ・挽) ・肉) ・の) ・和) ・風) ・あん) ・かけ) ・ぶ) ・き) ・と) ・天) ・か) ・ま) ・の) ・油) ・炒) ・め) ・長) ・い) ・も) ・の) ・梅) ・お) ・か) ・が) ・合) ・え	・え) ・の) ・きの) ・混ぜ) ・ご) ・飯) ・お) ・吸) ・い) ・物(鳥) ・団) ・子) ・春) ・菊) ・人) ・参) ・し) ・ら) ・た) ・き) ・ナス) ・の) ・煮) ・浸) ・し) ・き) ・ゅうりの) ・酢) ・の) ・物	・ご飯 味噌汁(ほう) ・れ) ・ん) ・草) ・野菜) ・炒) ・め) ・き) ・ん) ・び) ・ら) ・ご) ・ば) ・う) ・人) ・参) ・と) ・キャ) ・ベ) ・ツ) ・の) ・サ) ・ラ) ・ダ	・ご飯 味噌汁(に) ・ら) ・玉) ・子) ・肉) ・じゃ) ・が) ・な) ・ます) ・鮭) ・照) ・り) ・焼) ・き) ・ほう) ・れ) ・ん) ・草) ・の) ・お) ・浸) ・し	・ご飯 ス) ・ー) ・プ) ・餃) ・子) ・さ) ・ば) ・焼) ・肉) ・水) ・菜) ・の) ・な) ・め) ・苺) ・和) ・え	
	22	23	24	25	26	27	28	
朝	・ふ) ・り) ・か) ・げ) ・ご) ・飯) ・味噌) ・汁(と) ・ろ) ・ろ) ・昆) ・布) ・肉) ・巻) ・き) ・ポ) ・テ) ・ジャ) ・ガイ) ・モ) ・の) ・き) ・ん) ・び) ・ら) ・水) ・菜) ・と) ・チ) ・キ) ・ン) ・の) ・サ) ・ラ) ・ダ	・ご飯 味噌汁(そう) ・めん) ・きの) ・こ) ・わか) ・め) ・な) ・ます) ・ふ) ・き) ・芋) ・小) ・松) ・菜) ・の) ・煮) ・浸) ・し) ・スク) ・ラン) ・ブル) ・エ) ・ッグ	・ご飯 味噌汁(秋) ・刀) ・魚) ・の) ・煮) ・付け) ・大) ・根) ・お) ・ろ) ・し) ・水) ・菜) ・の) ・サ) ・ラ) ・ダ) ・ぶ) ・き) ・と) ・天) ・か) ・ま) ・の) ・油) ・炒) ・め) ・長) ・い) ・も) ・の) ・梅) ・お) ・か) ・が) ・合) ・え	・ご飯 味噌汁(豆腐) ・わ) ・か) ・め) ・揚げ) ・だし) ・と) ・豆腐) ・煮) ・し) ・め) ・秋) ・刀) ・魚) ・の) ・塩) ・焼) ・き) ・ち) ・く) ・わ) ・と) ・に) ・ら) ・の) ・卵) ・と) ・じ	・ご飯 コン) ・ソ) ・メ) ・ス) ・ー) ・プ) ・ツ) ・ナ) ・入) ・リ) ・スク) ・ラン) ・ブル) ・エ) ・ッグ) ・大) ・根) ・の) ・煮) ・物) ・納) ・豆) ・の) ・長) ・い) ・も) ・和) ・え	・ご飯 味噌汁(小) ・松) ・菜) ・秋) ・刀) ・魚) ・の) ・塩) ・焼) ・き) ・煮) ・し) ・め) ・卵) ・と) ・じ) ・魚) ・肉) ・ソ) ・ー) ・セ) ・ージ) ・の) ・ソ) ・テー	・ご飯 味噌汁(ワ) ・カ) ・メ) ・数) ・豚) ・バラ) ・肉) ・と) ・大) ・根) ・の) ・と) ・ろ) ・ろ) ・煮) ・じ) ・じゃ) ・が) ・い) ・も) ・と) ・し) ・ら) ・た) ・きの) ・卵) ・と) ・じ) ・鮭) ・の) ・焼) ・き) ・魚) ・ジュ) ・ン) ・菜) ・の) ・酢) ・物	
昼	・ご飯 けん) ・ち) ・ん) ・う) ・ど) ・ん) ・野) ・沢) ・菜) ・と) ・ベ) ・ー) ・コ) ・ン) ・の) ・炒) ・め) ・物) ・フ) ・ル) ・ー) ・ツ) ・	・ご飯 味噌汁(ロー) ・ル) ・キャ) ・ベ) ・ツ) ・秋) ・刀) ・魚) ・の) ・塩) ・焼) ・き) ・大) ・根) ・お) ・ろ) ・し) ・マ) ・ー) ・ポ) ・ー) ・豆) ・腐) ・ふ) ・き) ・と) ・天) ・か) ・ま) ・の) ・煮) ・物	・ワ) ・カ) ・メ) ・ご) ・飯) ・う) ・ど) ・ん) ・キャ) ・ベ) ・ツ) ・と) ・ち) ・く) ・わ) ・の) ・卵) ・と) ・じ) ・長) ・い) ・も) ・の) ・梅) ・和) ・え	・漬) ・け) ・井) ・味噌) ・汁(白) ・菜) ・い) ・か) ・サ) ・ラ) ・ダ) ・ナス) ・の) ・煮) ・浸) ・し	・ハ) ・ヤ) ・シ) ・ライ) ・ス) ・水) ・ギ) ・ョ) ・ー) ・ザ) ・ピー) ・マン) ・と) ・卵) ・の) ・炒) ・め) ・物) ・フ) ・ル) ・ー) ・ツ) ・ポ) ・ン) ・チ	・ご飯 味噌汁(舞) ・茸) ・大) ・根) ・メ) ・ヌ) ・キ) ・の) ・粕) ・漬) ・け) ・けん) ・ち) ・ん) ・の) ・煮) ・物) ・か) ・ぶ) ・の) ・千) ・枚) ・漬) ・け	・チ) ・ラ) ・ン) ・寿) ・司) ・お) ・吸) ・い) ・物) ・煮) ・卵) ・と) ・サ) ・ラ) ・ダ) ・ジュ) ・ン) ・菜) ・と) ・き) ・ゅう) ・りの) ・酢) ・の) ・物) ・た) ・く) ・わ) ・ん) ・メ) ・さ) ・ば	
夕	・ご飯 味噌汁(じゃ) ・が) ・い) ・も) ・長) ・ネ) ・ギ) ・揚) ・げ) ・だし) ・豆) ・腐) ・の) ・あん) ・かけ) ・春) ・菊) ・の) ・胡) ・麻) ・和) ・え) ・か) ・ぼ) ・ち) ・ゃ) ・の) ・に) ・煮) ・物	・ご飯 卵) ・ス) ・ー) ・プ) ・ハ) ・ム) ・サ) ・ラ) ・ダ) ・と) ・焼) ・き) ・豚) ・ミ) ・ッ) ・ク) ・ス) ・ン) ・チ) ・カツ) ・と) ・鮭) ・の) ・照) ・り) ・焼) ・き) ・物	・ご飯 味噌汁(小) ・松) ・菜) ・豆腐) ・山) ・菜) ・の) ・煮) ・物) ・メ) ・ン) ・チ) ・カツ) ・野) ・菜) ・サ) ・ラ) ・ダ) ・ぶ) ・き) ・と) ・春) ・雨	・ご飯 中華) ・ス) ・ープ) ・豚) ・肉) ・の) ・ジン) ・ギ) ・スカ) ・ン) ・風) ・炒) ・め) ・白) ・菜) ・の) ・お) ・浸) ・し) ・麻) ・婆) ・ナ) ・ス	・ご飯 味噌汁(春) ・菊) ・黒) ・カ) ・レイ) ・の) ・煮) ・付け) ・う) ・ま) ・煮) ・大) ・根) ・と) ・オ) ・ホ) ・ー) ・ツ) ・ク) ・の) ・酢) ・の) ・物	・ご飯 味噌汁(に) ・ら) ・肉) ・じゃ) ・が) ・春) ・菊) ・の) ・胡) ・麻) ・和) ・え) ・焼) ・き) ・な) ・す) ・た) ・ら) ・の) ・煮) ・付け) ・オ) ・レ) ・ン) ・ジ	・ご飯 味噌汁(玉) ・ねぎ) ・ほう) ・れ) ・ん) ・草) ・豆腐) ・野菜) ・と) ・鶏) ・肉) ・の) ・酢) ・味) ・風) ・バナ) ・ナ) ・ラ) ・ー) ・メ) ・ン) ・サ) ・ラ) ・ダ	
	29	30	31					
朝	・ご飯 コン) ・ソ) ・メ) ・ス) ・ー) ・プ) ・大) ・根) ・と) ・長) ・ネ) ・ギ) ・の) ・和) ・風) ・あん) ・かけ) ・ひ) ・じ) ・きの) ・煮) ・物) ・豆腐) ・と) ・水) ・菜) ・の) ・和) ・え) ・物	・ご飯 味噌汁(わか) ・め) ・焼) ・き) ・鮭) ・野) ・沢) ・菜) ・の) ・松) ・前) ・漬) ・け) ・里) ・芋) ・に) ・煮) ・付け) ・肉) ・団) ・子) ・と) ・野) ・菜) ・の) ・中華) ・あん	・ご飯 味噌汁(ほう) ・れ) ・ん) ・草) ・ワ) ・カ) ・メ) ・う) ・ま) ・煮) ・肉) ・団) ・子) ・と) ・玉) ・ねぎ) ・の) ・チ) ・ーズ) ・焼) ・き) ・野) ・沢) ・菜) ・漬) ・け) ・数) ・の) ・子) ・梅) ・か) ・つ) ・お					
昼	・ふ) ・り) ・か) ・げ) ・ご) ・飯) ・海鮮) ・ちゃ) ・ん) ・ぼ) ・ん) ・里) ・芋) ・の) ・煮) ・物) ・長) ・ネ) ・ギ) ・の) ・酢) ・味) ・和) ・え	・ご飯 味噌汁(つ) ・み) ・れ) ・わか) ・め) ・鶏) ・肉) ・の) ・ケ) ・チャ) ・ップ) ・煮) ・水) ・菜) ・と) ・ト) ・マト) ・の) ・サ) ・ラ) ・ダ) ・昆) ・布) ・の) ・佃) ・煮) ・フル) ・ー) ・ツ) ・ヨ) ・ー) ・グ) ・ル) ・ト	・ケ) ・チャ) ・ップ) ・ライ) ・ス) ・シ) ・チュ) ・ー) ・掛) ・け) ・そば) ・山) ・菜) ・に) ・物) ・ジュ) ・ン) ・菜) ・の) ・酢) ・の) ・物) ・フ) ・ル) ・ー) ・ツ) ・ポ) ・ン) ・チ					
夕	・昆) ・布) ・ご) ・飯) ・味噌) ・汁) ・煮) ・物) ・水) ・菜) ・と) ・ハ) ・ム) ・の) ・サ) ・ラ) ・ダ) ・ピ) ・リ) ・辛) ・秋) ・刀) ・魚) ・の) ・焼) ・き) ・魚	・ご飯 味噌汁(里) ・芋) ・き) ・の) ・こ) ・さ) ・ば) ・の) ・塩) ・焼) ・き) ・切) ・干) ・大) ・根) ・の) ・煮) ・物) ・ス) ・パ) ・ゲ) ・ティ) ・サ) ・ラ) ・ダ	・生) ・寿) ・司) ・茶) ・碗) ・蒸) ・し) ・お) ・吸) ・い) ・物) ・煮) ・物					