

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
朝							ごはん 味噌汁 焼魚 小松菜のお浸し 大根とツ ナの煮物 ハナナ
昼							カレーライス スープ ツナサラダ 大根となるの煮物
夕							ごはん 餃子スープ 焼肉 きのこトマトのサラダ 柿
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ごはん 味噌汁 目玉焼き 煮豆 鮭 ソーゼツ焼	ごはん 味噌汁 ナポリタン ハゲティ キのことつみれの 煮物もやしのナムル	おじや 味噌汁 鶏肉と玉 ねぎのんにく炒め サラ 佃煮	ごはん 味噌汁 豚肉の 炒め物 ほうれん草のツナ 和え スクランブルエッグ 水羊 羹	ごはん 味噌汁 肉団子 の野菜炒め 子とえ 豆 腐のなめたけがけ 煮豆	ごはん 味噌汁 鮭ハラ 白菜のお浸し 煮豆	ごはん 味噌汁 目玉焼き すりみの煮物 サラダ
昼	ご飯 おでん 柿	ごはん 味噌汁 野菜の 肉巻き いんげんの胡麻 和え スハゲティサラダ	ごはん つみれ汁 しいた けのあんかけ 麻婆春雨	スハゲティ サラダ 味噌汁	ごはん 味噌汁 ハンバ-グ なすの素揚げ スハサラダ	しじみのかやくごはん 味 噌汁 キのこのあんかけ 豆腐 もやしのオニオドレツ ツナ和え ふきとちくわのき んびら	いなり寿司 スープ サラ ダ Eビフライ
夕	ごはん 味噌汁 ハンバ-グ かぼちゃサラダ スハゲティ ポリタン	ごはん 味噌汁 焼鮭 も やし炒め 小松菜とカニ の卵白あんかけ	ごはん 味噌汁 焼き魚 きゅうりとカニの和え物 豚肉と野菜の炒め煮	ごはん 味噌汁 あさりの 酒蒸し 子とえ ねぎの玉 子とじ 漬物 1納豆	ごはん 味噌汁 カイの煮 つけ 春雨の酢の物 漬 物	ごはん 味噌汁 豚の角 煮 サラダ たけのこの煮物	ごはん スープ ハンバ-グ サラダ 里芋の煮物
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ごはん 味噌汁 茄子の 煮物 佃煮 シュウマイ サラ ダ	ごはん 味噌汁 ラーメンサ ラダ ハ宝菜 なすの炒め物	ごはん 味噌汁 鮭の味 噌マヨネーズ焼 焼油揚げと きゅうりの酢の物 フルーツ	ごはん 味噌汁 山菜の 煮物 サラダ ルムときのこ 酢の物	シチュー スープ 里芋の味噌 煮 スハサラダ	三色丼 味噌汁 サラダ 佃 煮	ごはん 味噌汁 大根の 煮物 焼鮭 サラダ
昼	うどん マグロづけ丼 サラ ダ	親子丼 味噌汁 マヨネ-ズ サラダ 白菜のお浸し	あんかけ焼きそば スープ バナナヨーグルト かぼちゃサ ラダ 大根とツナのポン酢和 え	ハンパライス スープ サラダ ヨ ーグルト	ごはん 味噌汁 南瓜団 子 つくねハンバ-グあんか けソース 長いもときゅうり の酢の物 柿	ごはん 味噌汁 豚肉の 香味煮 里芋のそぼろ煮 大根とイカのゴマ風味	ごはん 味噌汁 煮込みハ ンバ-グ ふきの煮物 大学 芋
夕	ごはん 味噌汁 ひき肉茄 子炒め ウィナーサラダ シン ギスカン	カレーライス スープ 豆腐サラ ダ かぼちゃの煮物	ごはん スープ 野菜と肉の オニオン炒め スハサラダ	スハゲティ スープ サラ ダ	ごはん 五目あんかけラメ ン ほうれん草となめこの 和え物 いり豆腐	チャーハン 味噌汁 豚肉豆 腐の煮込み ビ-マンのお 浸し 山芋サラダ	ごはん 味噌汁 茶碗蒸し ハンパンツ- ごぼうと白滝 のきんぴら風炒め
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ごはん 味噌汁 ホッケ 青 梗菜とベ-コンの煮物 玉ね ぎサラダ ヨーグルトゼリー	ごはん 味噌汁 ほうれん 草と人参のツナ和え 焼魚 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 肉団子 の野菜炒め ほうれん草 の胡麻和え 漬物	ごはん 味噌汁 焼鮭 大根と天カマの煮物 煮豆	ごはん 味噌汁 目玉焼き 豆腐の和え物	ごはん 味噌汁 じゃがい もの煮物 鮭 白菜のお浸 し	ごはん 味噌汁 小松菜 の煮びたし 麻婆春雨 マ カニサラダ
昼	ごはん そば ひき肉オム レツ ホイロー 漬物	ごはん 味噌汁 メンチカツ ポテトサラダ ふきの煮物	塩昆布と人参のチャーハン スープ 餃子	ごはん 味噌汁 きゅうりと くらげの和え物 茄子の揚 げみぞれ ロールキャベツ	クリームシチュー(お茶入り) 大 根と玉ねぎのゴマサラダ きゅうりと長いもの酢の物	ごはん すき焼き サラ ダ	うどん ふりかけごはん
夕	ごはん 味噌汁 野菜コッ ケキャベツ添え かぼちゃサ ラダ 春雨の酢の物	寄せ鍋 ごはん りんご サラダ	ドライカレー スープ サラ ダ ヨーグルト	あんかけご飯 味噌汁 サ ラダ 漬物	まぐろのづけ丼 うどん きゅうりとカニのポン酢和 え	ごはん 味噌汁 大根の 煮物 ちくわの揚げキャ ベツ添え サラダ	さけごはん 里芋汁 シ- フードのソース煮 ラーメンサ ラダ
	23	24	25	26	27	28	29
朝	きのこの炊き込みごはん ポト ほうれん草とシーチキ んのお浸し 煮豚 茄子の炒 め物	ごはん 味噌汁 煮物 サ ラダ ほっけ	ごはん 味噌汁 煮物 シ ュウマイ 小松菜 サラダ	ごはん 味噌汁 肉団子 の甘酢あんかけ 煮豆 サ ラダ	ごはん コーンスープ シュウ マイの酢豚風 焼鮭 ラーメンサ ラダ	ハン スープ スクランブルエ ッグ サラダ ヨーグルト ウィナー	ごはん 味噌汁 春菊サ ラダ 福新漬 春雨煮込み 昆布巻き
昼	焼そば 野菜スープ ふき の煮物	カレーライス スープ サラ ダ	ごはん 味噌汁 しょうが 焼きキャベツ添え 長ネギの ぬた	クリームシチュー ピラフ 澄まし 汁 ハナナヨーグルト	ごはん 味噌汁 里芋のそ ぼろ煮 きんぴらごぼう ポコリサラダ	ごはん 煮込みうどん 筑 前煮風煮物 麻婆豆腐炒 め	二色丼 味噌汁 餃子の 海鮮あんかけ 長いもの ポン酢和え
夕	ごはん 味噌汁 豆腐ハン バ-グ コボウサラダ ほうれ ん草のケチャップ炒め	カレーうどん ロールキャベツ サ ラダ	ごはん 味噌汁 大根の 煮物 ほうれん草ともやし の胡麻和え ほっけ	ごはん 味噌汁 さつまい ものゴマコック きゅうり の酢の物 南瓜の煮物	ごはん 味噌汁 まぐろの 漬け ほうれん草の山掛 け 春菊となすのそぼろあ んかけ	天井 味噌汁 シュウマイ 肉 団子と野菜の炒め物	ごはん 味噌汁 ハ宝菜 大根のそぼろ煮 水菜サ ラダ