

グループホームアウル登別館 12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	5	6
朝		ごはん 味噌汁 ソーゼの野菜炒め 青梗菜のあんかけ ほうれん草のお浸し	納豆ごはん 味噌汁 ソーゼの野菜炒め 青梗菜のあんかけ ほうれん草のお浸し	ごはん 味噌汁 目玉焼き きんぴらごぼう サラダ	ごはん 味噌汁 ふきと豚肉の煮物 焼鮭 ごぼうの油炒め	ごはん 味噌汁 大根の煮物 ほうれん草の胡麻和え にんじんのきんぴら	ごはん 味噌汁 なすの煮びたし とうろいも サラダ
昼		ハヤシライス スープ サラダ	うどん なすの炒め物 しょうが焼き	すきやき ごはん きんぴらごぼう	ごはん 味噌汁 シュウマイ マグロとホタテの漬物 サラダ 漬物	マグロ丼 味噌汁 もやしの玉子とし マヨネーズサラダ	キーマカレー ホトフ スパゲティサラダ
夕		三色丼 シーフードスープ サラダ	ごはん 味噌汁 まぐろの野菜煮込み サラダ ヨーグルト	ごはん お吸い物 肉豆腐 きゅうりと柿の酢の物 ホテトサラダ	ごはん 豚汁 焼魚 ほうれん草とペーコンの炒め物	ごはん 味噌汁 信田巻き 煮さんまの梅煮 切干大根のゴマ風味	ごはん 味噌汁 きのこ いっぱいリテー カレー風味のキャベツ炒め
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ごはん 味噌汁 焼き魚 きんぴらごぼう 煮豆 なます	ごはん 味噌汁 焼鯖 チーズ卵焼き ふきの煮物	ごはん 味噌汁 焼鯖 マカロニサラダ 肉団子の野菜炒め	ごはん 味噌汁 ソーゼの塩昆布炒め かに玉 ハナヨーグルト	トースト ベーコンエッグ ジャガイモのグラタン フルーツヨーグルト 牛乳	ごはん 味噌汁 チーズ卵焼き 煮魚 サラダ	フレンチトースト ヨーンスープ キャベツのクインナーのコンポート ハナナ
昼	ごはん 味噌汁 しょうが焼き ホテトサラダ 油揚げ煮物	ごはん 醤油汁 揚げだし豆腐 きゅうりとちくわサラダ 野菜の煮物	ごはん 味噌ラーメン 鶏肉としいめの炒め物 マカロニサラダ	カレーライス コンソメスープ 長芋サラダ	ごはん 味噌汁 なすのそぼろ炒め キャベツのコールローサラダ 焼肉 寒天フルーツ	そば ちらし寿司 おから	ごはん 味噌汁 ツナサラダ 豚肉のトマトソース 玉ねぎの煮物
夕	ごはん お吸い物 なすとひき肉の炒め物 大根と天かまの煮物 ところてん	ごはん オニオンスープ 大根とツナの煮物 天かまの煮物 佃煮	炊き込みごはん 味噌汁 焼鯖 ほうれん草のわさび和えじゃがいもきんぴら玉子とし	ごはん 味噌汁 チーズハンバーグ ホテトサラダ 小松菜の胡麻和え	ごはん 味噌汁 肉じゃが サラダ 春菊の胡麻和え	ごはん 味噌汁 大根とすり身の煮物 揚げ出し豆腐 卵の花	ビーフストロガノフ スープ 酢の物 サラダ
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ごはん 味噌汁 天かま生姜焼き風味煮 鮭の焼き物 ハナナ ヨーグルト ヨーグルト添え プリン	ごはん 味噌汁 きのこと玉ねぎの玉子とし ちくわとピーマン炒め	ごはん 味噌汁 カニの卵焼き ふきと竹の子の煮物 焼鮭	ごはん 味噌汁 やまかけさば もやしのナムル 豆	ごはん 味噌汁 ひじきの煮物 ししゃも ハナナヨーグルト	ごはん 味噌汁 卵焼き 大根の煮物 サラダ	ごはん 味噌汁 天かまの煮物 じゃがマヨ ミートボール 煮豆
昼	パスタ 野菜スープ ゼリー果物	ごはん お吸い物 刺身盛り合わせ 他誕生日メニュー	牡蠣ごはん 味噌汁 ささ身と大葉巻き きんぴらごぼう 水菜のポン酢薬和え	雑穀ごはん 味噌汁 南瓜の煮物 ほうれん草と人参の白和え サーモンの生姜煮 いちご	うな井 味噌汁 餃子 うどん サラダ	鶏井 味噌汁 切干大根の胡麻和え もやしとほうれん草の辛し和え	三色丼 味噌汁 長いもときゅうりの酢の物 シュウマイときこのあんかけ煮
夕	チャーシュー丼 味噌汁 仔の煮物 サラダ	ごはん 味噌汁 煮込みハンバーグ 小松菜の胡麻和え 水菜サラダ	焼肉 スープ	炊き込みごはん 豚汁 カニカマサラダ	ごはん 味噌汁 すきやき風煮 きんぴら風胡麻和え ホテトサラダ 若芽の酢の物	ごはん クリームシュー 天かまのゴマ炒め 棒々鶏	ごはん 味噌汁 肉巻きフライドチキン おでん
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ごはん 味噌汁 もやしの炒め物 卵焼き 焼さんま	ごはん 味噌汁 焼鯖 ほうれん草となめたけの和え物アスパラベーコン もずく酢 フルーツヨーグルト	ハン 目玉焼き クインナー シュウマイ いちご	ごはん 豆腐とにらのスープ きのことピーマンの塩昆布炒め ほうれん草のお浸し 煮豆	ごはん 味噌汁 ジャキジャキ 大根のゴマ風和え オムレツ 風卵焼き	ごはん 野菜たっぷり味噌汁 野菜の肉巻き 水菜の玉子とし シュウマイ	ごはん 味噌汁 焼鯖 目玉焼き サラダ
昼	ごはん 南瓜スープ 白身魚のムニエル きのこと類の水炊き もずく酢	ごはん 味噌汁 豚の角煮風 玉子 春雨サラダ りんごジャムとヨーグルト	ごはん 味噌汁 筑前煮 茄子の胡麻和え風 ゆり根のサラダ	かやくごはん 山菜うどん 水菜とペーコンのサラダ	ごはん 味噌汁 から揚げ かぼちゃサラダ なます	カレーライス 味噌汁 ほうれん草のなめたけ和え りんご	牛丼 味噌汁 ほうれん草のお浸し 漬物
夕	キーマカレー けんちん汁 長いもと水菜の酢の物 フルーツヨーグルト	ピラフ 鮭汁 野菜炒め 酢の物	シーフードあんかけ丼 オニオンスープ スパゲティホリタン	ネギトド井 鶏肉のホーケッツ プ 青菜ときのこのトマトソース 煮物 ケーキ	ごはん 味噌汁 天ぷら 豚肉とごらの炒め物 サラダ	マグロ丼 カレースープ シーチキンサラダ	ごはん 味噌汁 刺身 長いもとハムのポン酢和え シーフードスパゲティ
	28	29	30	31			
朝	ハン スクランブルエッグ 鶏肉の煮物 シーフードのマヨ和え	玉子ロールハン(ハム 玉子 レタス) 大根の煮物 甘酒 いちごヨーグルト	ごはん 味噌汁 焼魚(赤魚) 切干大根の煮物	ごはん 味噌汁 すき焼き風煮物 ホロアソーゼージと塩昆布炒め 焼鯖 さつまいものヨーグルト			
昼	ごはん 味噌汁 豚肉のポン酢あろし きゅうりの酢の物 もやしと人参のナムル	ごはん 味噌汁 大根とちくわのきんぴら 長いもの酢の物 肉じゃが	ごはん 舞茸と焼油揚げのあっさりかけそば 茄子とペーコンの炒め物	ごはん 味噌汁 ホタテのバター焼 鶏団子の煮物 焼さんま			
夕	ごはん 味噌汁 大根とすりみの煮物 酢豚風シュウマイ 豆腐のサラダ	ハエリア シチュー 里芋の煮物 麻婆春雨	中華丼 お吸い物 豆もやしと揚げの炒め物 なます	にぎり寿司 茶碗蒸し そば			