

グループホームアウル登別館 12月 献立表 海ユニット

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	
朝	・ご飯・味噌汁 ・豚肉と卵のかりん草の卵とじ ・人参と天かまの油炒め ・きゅうりとカニカマのサラダ	・ご飯・味噌汁 ・野菜のあんかけ炒め ・長芋の酢の物 ・鮭と茄子の味噌炒め ・ちくわのサラダ	・ご飯・味噌汁 ・納豆・卵焼き ・焼き魚(ほっけ) ・ニシン漬け ・納豆	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(ほっけ) ・ニシン漬け ・納豆	・ご飯・味噌汁 ・納豆・卵焼き ・焼き魚(ほっけ) ・鶏肉ときのこのドレッシング和え	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(ほっけ) ・すじこ ・ふきの味噌煮	・ご飯・中華スープ ・和風天津 ・ふきの油炒め ・煮豆
昼	・ご飯・味噌汁 ・挽肉の炒め物 ・野菜とちくわのマヨ和え ・りんごヨーグルト ・大根とカニカマの煮物	・豆ご飯・味噌汁 ・焼き魚(さば) ・茄子の炒め物 ・南瓜の醤油煮	・ご飯・味噌汁 ・きんぴらごぼう ・白菜の漬物 ・バナナヨーグルト	・ご飯・味噌汁 ・きんぴらごぼう ・白菜の漬物 ・バナナヨーグルト	・ご飯・卵スープ ・グラタン ・マカロニサラダ	・カレーライス ・澄まし汁 ・春菊のサラダ	・ご飯 ・野菜たっぷりうどん ・さつま芋のマカロニ
夕	・ご飯・味噌汁 ・鶏団子の水炊き ・とろろ芋おろし胡麻和え ・白菜の漬物	・ご飯・味噌汁 ・茄子の煮びたし ・ニラの卵とじ ・鶏肉と長芋の和え物 ・焼き芋	・親子丼・お吸い物 ・ほうれん草のお浸し ・松前漬けときゅうりの和え物	・ご飯・味噌汁 ・キャベツのさっぱり煮 ・春菊の卵とじ ・パイン	・ご飯・お吸い物 ・秋刀魚の蒲焼 ・長芋のマヨネーズ和え ・鶏団子のあんかけ	・ご飯・わかめスープ ・切干大根 ・シューマイ ・煮豆 ・野菜サラダ	
朝	・ご飯・味噌汁 ・まぐろの山かけ ・切干大根の卵とじ ・漬物 ・煮豆	・ご飯・味噌汁 ・ホウののみりん漬け ・しそ昆布の白和え ・ゼリー	・ご飯・澄まし汁 ・小松菜とベーコンの炒め物 ・大根の煮物	・ご飯・味噌汁 ・ミートボール ・スクランブルエッグ	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(ほっけ) ・納豆・煮豆 ・ポテトサラダ ・ピーマンと昆布の炒め物	・ご飯・味噌汁 ・スクランブルエッグ ・ポロニアソーセージ ・キャベツの炒め物 ・とりごぼうのすり身煮	・ご飯・味噌汁 ・ニラ玉 ・大根と肉団子の煮物 ・豆腐とツナの和え物
昼	・かやくご飯 ・きのこの醤油汁 ・芋サラダ ・サンマの甘酢あんかけ ・梨	・ご飯・味噌汁 ・揚げだし豆腐 ・マカロニサラダ ・茄子の煮びたし	・ご飯・味噌汁 ・根菜の煮物 ・茄子の味噌炒め ・キャベツのサラダ	・ご飯・味噌汁 ・切干大根 ・ほうれん草の胡麻和え ・ヨーグルト	・ご飯・ベーコンのスープ ・鶏肉と大根の味噌煮 ・野菜の酢の物 ・ほうれん草の卵とじ	・シーチクの混ぜご飯 ・あさりのお吸い物 ・じゃが芋のチーズ寄せ ・バナナヨーグルト	・ご飯・味噌汁 ・煮込み和風ハンバーグ ・ホットサラダ ・みかんとキウイフルーツ
夕	・ご飯・中華スープ ・海老カツ ・ポテトサラダ ・きんぴらごぼう ・べったら漬	・ご飯・春雨スープ ・酢豚 ・きゅうりと納豆の和え物	・カレーライス ・コンソメスープ ・チキンバーグ ・バナナとパイン	・竹の子ご飯 ・コンソメスープ ・チキンバーグ ・グラタン・野菜のサラダ	・ご飯・豚汁 ・カレーの煮付け ・ユリ根のサラダ	・三食丼・味噌汁 ・豆腐サラダ ・南瓜の小豆煮	・ご飯・舞茸のお吸い物 ・里芋の煮物 ・ポテトサラダ ・長芋のマヨ炒め
朝	・ご飯・味噌汁 ・しそ納豆 ・焼き魚(ほっけ) ・バナナヨーグルト	・ご飯・春雨スープ ・焼き魚(ほっけ) ・切干大根 ・ポテトサラダ	・ご飯・味噌汁 ・ハムと卵の炒め物 ・人参と鶏肉の味噌煮 ・野菜サラダ	・ご飯・お吸い物 ・キャベツとシーフードのガーリック炒め ・人参と鶏肉の味噌煮 ・茄子の和風あんかけ ・バナナヨーグルト	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・野菜炒め・ハム ・金平ごぼう	・ご飯・味噌汁 ・ミートボール野菜炒め ・山菜煮物 ・ほうれん草なめたけ和え ・じゃがマヨ	・ご飯・味噌汁 ・山菜とつみれの味噌煮 ・まぐろの山かけ
昼	・チャーハン ・中華スープ ・ラーメンサラダ	・ご飯・澄まし汁 ・人参のきんぴら ・野菜のサラダ ・小松菜と豚肉の中華あん	・まぐろ漬け丼・塩汁 ・ユリ根とハムのサラダ ・マーボー春雨	・ご飯・味噌汁 ・野菜炒めの卵とじ ・粉ふき芋 ・酢の物	・ツナと昆布炊き込みご飯 ・味噌汁 ・カレーの煮付け ・山菜と大根の味噌煮	・ご飯・すまし汁 ・鶏肉のケチャップ炒め ・高野豆腐とひじきの煮物 ・マカロニサラダ	・ご飯・お吸い物 ・豆腐と小松菜のあんかけ ・ニラの卵とじ ・から揚げのケチャップ煮
夕	・ご飯・味噌汁 ・さつま芋のサラダ ・豆腐と小松菜のあんかけ ・春雨と野菜の炒め物 ・いちごの生クリームがけ	・うな丼・味噌汁 ・三つ葉とキノコの卵とじ ・春菊の胡麻和え ・茄子と豚肉の炒め物	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(ほっけ)大根おろし ・白菜と豚肉の水たき ・ポテトサラダ・漬物	・きのこご飯 ・あんかけラーメン ・ポテトチーズ焼き ・ほうれん草とちくわの青じそ胡麻和え	・ご飯・味噌汁 ・揚げだし豆腐 ・キャベツ炒め ・わかめのポン酢和え	・ご飯・味噌汁 ・白身魚のムニエル ・茄子の煮物 ・味噌おでん・パイン	・ご飯・お吸い物 ・焼き豚とキャベツの中華炒め ・鶏肉と大根の煮物 ・豆腐の昆布和え
朝	・ご飯・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・かぼちゃ煮つけ ・松前漬け・漬物	・ご飯・お吸い物 ・ハムのスクランブルエッグ ・シューマイ・もやしサラダ ・もずく酢のもの	・ご飯・お吸い物 ・和風天津 ・ふきの油炒め ・長芋のなめたけ和え	・フレンチトースト ・ベーコンスープ ・ウィンナー ・肉巻き野菜 ・イチゴヨーグルト	・ご飯・味噌汁 ・ベーコン焼き ・玉ねぎとベーコンの炒め物 ・金平ごぼう	・ご飯・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・ハム・人参サラダ ・じゃがいも煮物	・ご飯・味噌汁 ・焼魚(糖秋刀魚) ・肉巻き卵・昆布佃煮 ・ブロッコリーとカニカマの中華あんかけ
昼	・おにぎり ・焼肉 ・ゼリー	・ご飯・味噌汁 ・から揚げ野菜のせ ・白菜のおひたし ・ジャーマンポテト	・サンドイッチ ・ミートスパゲティ ・フライドポテト ・チキンナゲット ・ケーキ	・うなぎちらし寿司 ・味噌汁 ・しゅうまい ・茄子漬けもの	・ご飯・すまし汁 ・鶏肉の生姜焼き ・カニカマ酢の物 ・卵炒め	・ご飯・コンソメスープ ・ナポリタン ・コロケ ・ほうれん草胡麻和え	・うなぎちらし寿司 ・コンソメスープ ・さつま芋と天かまの煮物 ・長芋和え物 ・大根漬物
夕	・ご飯・味噌汁 ・鯖の味噌煮 ・肉と野菜のとろとろ煮 ・もやしナムル	・ご飯・味噌汁 ・白菜と野菜の水たき ・豚肉炒め物 ・大根ときゅうりの酢の物	・ご飯・味噌汁 ・天かまの煮物 ・キャベツとささみの炒め物 ・長芋と野菜の和えもの	・ご飯・味噌汁 ・スパニッシュオムレツ ・鶏肉フリッター ・レタスサラダ ・桃ヨーグルト	・ご飯・お吸い物 ・シューマイ天ぷら ・さつま芋サラダ ・人参きんぴら ・野菜サラダ	・ご飯・鶏汁 ・ウィンナーと玉ねぎの炒め物 ・高野豆腐とひじきの煮物 ・マカロニサラダ	・ご飯・お吸い物 ・お刺身 ・ふるふき大根 ・キャベツ炒め物 ・もやし中華サラダ
朝	・ご飯・味噌汁 ・焼魚(あじ)大根おろし ・じゃが芋の金平 ・えびシューマイ ・スクランブルエッグ	・ご飯・お吸い物 ・スクランブルエッグ ・ベーコン ・鶏肉と大根のおでん風煮物	・ご飯・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・ひじき煮物 ・ウィンナーと野菜のケチャップ炒め	・ご飯・餃子スープ ・茄子とミートボールの炒め物 ・ニラ卵 ・ツナと豆腐のサラダ			
昼	・ご飯・わかめスープ ・ヒレカツ ・ピーマンと昆布の炒め物 ・みかん	・かやくご飯 ・血うどん ・漬物	・ご飯・クリームシチュー ・メンチカツ・レタスサラダ ・切干大根煮物	・五目そば ・いなり寿司			
夕	・ご飯・コンソメスープ ・茄子と鶏肉のみぞれ煮 ・ごぼう炒め ・わかめ酢の物	・ご飯・味噌汁 ・肉団子八宝菜煮 ・焼魚(秋刀魚)大根おろし	・ご飯・味噌汁 ・秋刀魚の味噌煮 ・きゅうりサラダ ・ほうれん草和え物	・生寿司 ・お吸い物 ・茶碗蒸し			