

グループホームアウル登別館 12月 山ユニット 献立表

	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	7
朝	・ご飯・みそ汁・ほうれん草の炒め・チーズかまぼこ・煮豆・しゅうまい	・ご飯・みそ汁・ほっけ焼・ひじきの煮物・白菜のお浸し・フルーチェ	・ご飯・みそ汁・鯖焼き・ニラ玉子とじ・水菜のサラダ	・ご飯・みそ汁・山海漬け・玉子焼き・ねぎ味噌焼	・ご飯・みそ汁・目玉焼き・らーサラ・昆布の煮物	・ご飯・みそ汁・厚焼きたまご・鮭(トラウト)焼き・白菜のなめたけ和え	・ご飯・みそ汁・魚(白身)焼・アスパラのベーコン巻・ほっけサラダ
昼	・ご飯・みそ汁・かすべの煮付・スパサラダ・水菜とナメタケ和え	・炊き込みご飯・みそ汁・豚バラ大根・ワカメと胡瓜の酢物・マカロニサラダ・みかん	・ご飯・みそ汁・さんまの菖田揚げ・豚しゃぶサラダ・つぼ漬け・りんご	・ご飯・みそ汁・ポテトコロッケ・キャベツ添え・トマト・大学芋風炒め・漬物・みかん	・ご飯・みそ汁・マーボー茄子・棒棒鶏・トマト・桃缶	・ご飯・みそ汁・しょうが焼・レタス添え・ブロッコリー・マカロニサラダ・ラフランス	・家族会 すき焼・海鮮寄せ鍋・デザート/(クリームチーズパバロア)
夕	・ご飯・みそ汁・鶏大根煮物・茄子の煮びたし・ほうれん草お浸し	・ご飯・蕎麦(温かい)・中華肉だんごのあんかけ・長芋のんにく炒め	・ご飯・豚汁・ほっけ焼・茄子の煮びたし・中華サラダ	・ご飯・味噌汁・おでん・ほうれん草胡麻和え・にしん漬け	・ご飯・みそ汁・真かれの煮付・ポテトサラダ・長芋の酢の物・りんご	・ご飯・みそ汁・ぬかさんま焼・ニンニク芽茄子炒め・きゅうりとハムのマヨネーズ和え	・カレーライス・春菊の和え物・野菜サラダ
	8	9	10	11	12	13	14
朝	・ご飯・みそ汁・秋刀魚焼・中華春雨・うにくらげ	・ご飯・オニオンスープ・ウインナーのケチャップ炒め・もやしとキノコの胡麻ドレッシング・山海漬け・昆	・ご飯・みそ汁・玉子焼・シーチキンサラダ・ウインナー・筋子・みかん	・ご飯・みそ汁・銀たら焼・ほうれん草の胡麻和え・茄子と野菜の味噌炒め	・ご飯・みそ汁・鮭焼き・もやしサラダ・ポロニアソーセージ	・ご飯・みそ汁・茄子とひき肉の炒め煮・白菜の煮びたし・ほうれん草の玉子とじ	・ご飯・春雨スープ・炒り玉子・鶏肉の照り焼き・フルーチェ
昼	・ピラフ・白身魚のフライ・オーロラサラダ・トマト添え・えのきスープ	・煮込みうどん(温かい)・肉じゃが・ほうれん草の白和え	・ご飯・ニラ玉スープ・クリームシチュー・ブロッコリーサラダ	・ご飯・みそ汁・きのこ入りハンバーグ・大根サラダ・漬物・みかん	・ひじき入り混ぜご飯・みそ汁・肉豆腐・玉子焼・キャベツサラダ・子持ち昆布	・ご飯・すり身の味噌汁・鮭焼き・いんげんの胡麻和え・みかん	・うどん(温かい)・きゅうりと竹輪のとびっ子和え・鶏肉と大根のあんかけ
夕	・ご飯・みそ汁・肉豆腐・海老ちり・ラフランス	・ご飯・みそ汁・かれの煮付・煮物・白菜のお浸し	・勝井・みそ汁・マカロニサラダ・漬物	・ご飯・ワカメスープ・チキンチャブ・きゅうりの胡麻和え	・ご飯・つみれ汁・里芋の煮物・糠さんま焼・ゆりねとアスパラの胡麻和え	・ご飯・みそ汁・鶏肉の玉子とじ・ほっけ焼き・きゅうりの酢の物	・ご飯・みそ汁・鱈のフライ・レタスタルタルソース添え・ポテトサラダ・漬物
	15	16	17	18	19	20	21
朝	・ご飯・みそ汁・ウインナー炒め・玉葱サラダ・漬物	・ご飯・みそ汁・鮭塩焼・だし巻き玉子・ほうれん草お浸し・漬物	・ご飯・みそ汁・ミートボール・茄子浅漬け・鯖缶	・ご飯・みそ汁・煮豆・シュウマイ・炒り玉子・ゴボウサラダ	・ご飯・みそ汁・玉子焼き・鮭の塩焼き・ほうれん草のナメタケ和え・煮豆	・ご飯・みそ汁・ポロニアソーセージのピリ辛炒め・ちくわと山菜の煮物・ゴボウサラダ	・ご飯・すりみ汁・たらの煮付・芽カブ・ウインナーのケチャップ炒め
昼	・一口稲荷寿司・焼きそば・揚げだし豆腐・りんご	・ご飯・みそ汁・わかさぎの天ぷら・南瓜の含め煮・ラーメンサラダ・みかん	・ご飯・みそ汁・野菜の素揚げと鶏のから揚げ・ひじきの煮物・きゅうりとワカメの酢の物・梨とりんご	・ご飯・ポトフ・モヤシのナムル・スパサラダ	・ご飯・カレースープ・フライの盛り合わせ・キャベツサラダ・温しゃぶ	・ご飯・みそ汁・ひき肉の玉子とじ・ほうれん草のお浸し・鮭の塩焼	・松たけご飯・天そば・もやしの和え物・漬物
夕	・ご飯・みそ汁・チキンカツ・キャベツ添え・中華チャップ	・ご飯・みそ汁・肉じゃが・鮭山かけ・漬物	・ご飯・みそ汁・ほっけ焼・煮物・茄子の煮びたし	・ご飯・みそ汁・ホイコーロー・マカロニサラダ・果物	・カレーライス・みそ汁・かすべの煮付・えのきの和え物	・ご飯・すいとん・しゃぶしゃぶ・野菜添え・たらこ・漬物・みかん	・ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・ほうれん草お浸し・大学芋
	22	23	24	25	26	27	28
朝	・ご飯・みそ汁・塩鮭焼き・納豆・冷奴・漬物	・ご飯・みそ汁・スクランブルエッグ・秋刀魚缶蒲焼き・フルーツ缶	・ご飯・みそ汁・(パン)・白菜のおかか和え・銀たらの焼魚・黒豆	・ご飯・みそ汁・目玉焼き・ウインナー・煮豆・たくあん	・ご飯・みそ汁・鯖塩焼き・マカロニサラダ・ベーコンとアスパラ炒め	・ご飯・みそ汁・玉子焼・ハンバーグ・レタスサラダ	・ご飯・みそ汁・チンじゃオロース・フルーチェ・たらこ・漬物
昼	・ご飯・みそ汁・鶏肉と白菜のクリーム煮・サーモンマリネ・桃缶詰めのフルーチェ	・ミートソースパスタ・ポテトサラダ・きのこもやしのスープ・漬物	・ちらし寿司とサーモンのり巻きセット・ブロッコリーのグリーンサラダ・唐揚げ・みかん	・ご飯・シチュー・南瓜サラダ・スープ・りんご	・炊き込みご飯・みそ汁・切干大根の酢の物・きくらげ入り炒り豆腐・厚焼き玉子・りんご	・ご飯・みそ汁・豚肉の玉子とじ・レタス酢みそ和え・マーボー春雨	・ナポリタンスパゲティ・カブと厚揚げの京風煮・ポテトサラダ・しば漬け・りんご
夕	・ご飯・野菜たっぷりスープ・生姜焼・キャベツ添え・南瓜の白玉小豆煮	・ひじきご飯・みそ汁・肉じゃが・茄子の素揚げあんかけ・ワカメ胡瓜の酢の物	・いなり寿司・白身魚のフライ2品・胡瓜酢のもの・かしわうどん	・海鮮ちらし寿司・みそ汁・鶏団子入り酢豚・クリスマスかまぼこ	・カレーライス・スープ・マカロニサラダ・肉だんご・フルーツ	・ご飯・みそ汁・ほっけ・おろし添え・鶏から揚げ・新鮮野菜添え	・ご飯・ワンタンスープ・豚肉の生姜焼・ほうれん草ともやしのナムル・土〜フードチリ春雨
	29	30	31				
朝	・ご飯・みそ汁・スクランブルエッグ・さつまあげ・煮豆	・ご飯・みそ汁・炒り卵・ウインナー・煮豆・白菜のおかか和え	・ご飯・みそ汁・黒豆・鯖焼き・ポテトサラダ				
昼	・ご飯・玉子ワカメスープ・ほいコーロー・モヤシのお浸し・ポテトサラダ	・ご飯・みそ汁・煮込みハンバーグ・フキの煮物・りんご	・年越しそば・マーボーニラ・マカロニサラダ・みかん				
夕	・炊き込みご飯味噌汁・手羽先と大根の煮物・ほうれん草お浸し・漬物	・ご飯・みそ汁・マーボー豆腐・トマト・漬物・茄子の味噌和え・ほうれん草のシーチキン和え	・生寿司・黒豆・厚焼き玉子・栗きんとん・お吸い物・煮〆				