

グループホームアウル登別館 11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
朝							・ご飯・味噌汁・ししゃも焼き・茄子の醤油炒め・たくあん
昼							・鶏牛蒡ご飯・味噌汁・鶏肉と白菜のクリーム煮・オクラとなめ茸の和え物
夕							・ご飯・味噌汁・ホッケ焼き・揚げ出し豆腐・南瓜煮・柿
	2	3	4	5	6	7	8
朝	・ご飯・味噌汁・目玉焼き・秋刀魚の蒲焼・ほうれん草のお浸し	・ご飯・味噌汁・豚しぐれ煮・厚焼き玉子・カニかまぼこ・胡瓜と水菜のサラダ	・ご飯・味噌汁・秋刀魚の塩焼き・卵焼き・豆腐の煮物・柿・梨	・ご飯・味噌汁・ハンバーグ・煮豆・鯖と野菜の和え物	・ご飯・味噌汁・金平牛蒡・ほうれん草とハムのサラダ・糠秋刀魚焼き	・ご飯・味噌汁・天カマの炒め物・卵焼き・塩辛・白菜のお浸し	・ご飯・味噌汁・ウインナー焼き・ほうれん草のお浸し・卵焼き
昼	・ご飯・味噌汁・筑前煮・胡瓜のなめ茸和え・フルーツヨーグルト	・カレーライス・スープ・秋刀魚の和え物・桃	・ご飯・そうめん汁・鶏肉の照り焼き(野菜添え)・梅カツオ・りんご	・ご飯・味噌汁・鯖焼き・プルコギと野菜の炒め物・胡瓜の浅漬け	・おにぎり・うどん・あずき煮	・海鮮丼・焼売汁・ぶどう	・ご飯・味噌汁・サイコロステーキ・レタスとカニカマのサラダ・春菊の胡麻和え
夕	・ご飯・味噌汁・白身魚のフライ・レンコンの煮物・もやしの炒め物	・ご飯・味噌汁・ジンギスカンのから揚げ・小松菜のお浸し・野菜のサラダ	・ご飯・豆乳鍋・ホッケ焼き・冷奴	・炊き込みご飯・味噌汁・コロッケ・チキンナゲット・ほうれん草のなめ茸和え	・ご飯・味噌汁・鯖の塩焼き・おでん・鱈子の子和え・柿	・ご飯・味噌汁・秋刀魚の煮つけ・茄子と胡瓜の炒め物	・ご飯・味噌汁・刺身(マグロ、サーモン)・もやしとベーコンの中華炒め・トマトとアスパラのサラダ
	9	10	11	12	13	14	15
朝	・ご飯・味噌汁・鱈の粕漬焼き・南瓜煮・水菜とカニカマのサラダ	・ご飯・味噌汁・目玉焼き・白菜のお浸し・ウインナー焼き	・ご飯・味噌汁・ニラ玉・マーボー豆腐・キムチ・カニカマとレタスのサラダ	・ご飯・味噌汁・茄子焼き・人参と白滝の金平・鯖の味噌煮	・ご飯・味噌汁・秋刀魚の卵とし・ミートボール・白菜のお浸し	・ご飯・味噌汁・目玉焼き・サラダ・筋子	・ご飯・味噌汁・秋刀魚の蒲焼・さつま揚げ・水菜のサラダ
昼	・ご飯・味噌汁・茄子と豚肉の味噌炒め・マーボー春雨・ワカメの酢の物	・ご飯・味噌汁・大根と鶏肉の煮物・なめこの和え物・もやしとハムの卵とし	・海鮮丼・つみれ汁・茶碗蒸し・漬物	・ご飯・味噌汁・魚とイカのフライ・スパゲッテ・ミートソース・柿	・炒飯・ラーメン・りんご	・ご飯・味噌汁・ホッケ・切り干し大根の煮物・胡瓜の酢の物	・炊き込みご飯・味噌汁・豚肉のしょうが焼き(野菜添え)・たくあん・りんご
夕	・ご飯・うどん・肉団子の野菜炒め・鯖の塩焼き	・ご飯・味噌汁・肉じゃが・刺身(マグロ、サーモン)・柿	・醤油ラーメン・炒飯・りんご	・ご飯・味噌汁・カレーの煮つけ・大根サラダ・青梗菜の胡麻和え	・ご飯・三平汁・煮物・漬物・桃	・ご飯・味噌汁・鶏レバー炒め・餃子・柿	・ご飯・鶏汁・ホッケの塩焼き・オクラとなめ茸和え
	16	17	18	19	20	21	22
朝	・ご飯・味噌汁・ウインナー・ラーメンサラダ・長芋	・ご飯・味噌汁・鯖・目玉焼き・白菜のお浸し	・ご飯・味噌汁・鯖の西京漬け・玉子豆腐・もやしの炒め物	・ご飯・味噌汁・鱈の糠漬け・ウインナー・煮豆	・ご飯・味噌汁・鯖の塩焼き・ツナと水菜のサラダ・茄子の素揚げ	・ご飯・味噌汁・卵焼き・ハム・長芋・たくあん	・ご飯・味噌汁・ソーセージ入り野菜炒め・鯖のみりん焼き・大根おろし
昼	・稲荷寿司・そば・たくあん・柿	・散らし寿司・焼売スープ・サーモンマリネ・フルーツ	・ご飯・シチュー・キムチ・鶏肉炒め物	・親子丼・味噌汁・マーボー豆腐・ほうれん草のお浸し・パイン	・牛丼・味噌汁・漬物・梨	・チキンライス・わかめスープ・餃子・胡瓜とカニカマのサラダ	・カレーライス・中華スープ・野菜サラダ
夕	・ご飯・シチュー・サラダ・肉と野菜の炒め物	・アナゴ丼・味噌汁・漬物・サラダ	・ご飯・味噌汁・鯖・豚肉の生姜焼き(野菜添え)・柿	・ご飯・お吸い物・カサベの味噌煮・山芋の酢の物・南瓜煮	・ご飯・味噌汁・鯖のみりん焼き・中華クラゲの和え物・玉子豆腐	・ご飯・味噌汁・焼肉・マーボー豆腐・白菜のお浸し	・ご飯・味噌汁・カレーの煮付・煮しめ・漬物
	23	24	25	26	27	28	29
朝	・ご飯・味噌汁・秋刀魚の塩焼き・おでん・サラダ	・ご飯・味噌汁・ホッケの味噌焼き・大根の含め煮・マーボー春雨	・ご飯・味噌汁・鯖・卵焼き・白菜のお浸し	・ご飯・味噌汁・秋刀魚の煮付・ピーマンとウインナーの炒め物・焼き海苔	・ご飯・味噌汁・鯖のみりん焼き・卵焼き・いんげんの胡麻和え	・ご飯・味噌汁・ニラ入り卵焼き・天カマ焼き・野菜炒め・漬物	・ご飯・味噌汁・豆腐の卵とし・ウインナーとしめじの炒め物・鯖味噌とネギの和え物
昼	・ご飯・味噌汁・豚肉のしょうが焼き(野菜添え)・南瓜煮	・ご飯・味噌汁・焼きそば・もやしのナムル	・ご飯・シチュー・回鍋肉・ポテトサラダ	・カレーライス・卵スープ・野菜サラダ・りんご	・ご飯・ポトフ・煮込みハンバーグ・パスタと野菜のサラダ・オレンジ	・散らし寿司・お吸い物・刺身(マグロ、サーモン、エビ)・天ぷら	・生寿司・三平汁・豚汁・オードブル・漬物・ケーキ
夕	・ご飯・味噌汁・チキンフライ(キャベツ添え)・水菜ともやしの和え物	・ご飯・味噌汁・カレーの煮付・野菜炒め・南瓜煮	・ご飯・味噌汁・コロッケ(キャベツ添え)・さつま揚げ	・ご飯・味噌汁・赤魚・金平牛蒡・ほうれん草のお浸し・柿	・ご飯・味噌汁・カレー焼き・ニラ玉・胡瓜の漬物・りんご	・ご飯・味噌汁・サイコロステーキ(野菜添え)・ポテトサラダ	・ご飯・味噌汁・エビチリ・オムレツ・野菜サラダ・漬物