

グループホームアウル登別館 11月 海ユニット 献立表

	日	月	火	水	木	金	土
							1
朝							ごはん 味噌汁 ハンバーグ いらたまご しゃけ
昼							ごはん エビ風味汁 合鴨ロース 天ぷら盛り合わせ
夕							ごはん 味噌汁 コロッケ サラダ 甘煮 フルーツ
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ごはん 味噌汁 目玉焼きハンバーグ 芽ひじき 水菜のなめ茸 和	ごはん 味噌汁 ほっけ 卵炒め ピーマンとカニカ マときゅうりの酢の物	ごはん 味噌汁 カレーの煮つけ 小松菜ベーコン炒め つけもの	パン コーンスープ 目玉焼き ハンバーグ 野菜サラダ	ごはん 味噌汁 赤魚 シュウマイ きのこほうれん草のバ ター いため ゆで卵のあんかけ	ごはん 味噌汁 さんま 目玉焼き 白菜のお浸し	ごはん 味噌汁 鮭 ほうれん草の胡麻和 え 山芋ときゅうりのあえ物
昼	ごはん ミニそば 卵とじ 野沢菜 温野菜 天カマ	ごはん 味噌汁 ジンギスカン いらのお浸 し きゅうりの漬物	うどん エリンギとかまぼこの煮物 たくあん	炊き込みごはん 味噌汁 ほうれん草のおひたし たらこの子とえ	ごはん 味噌汁 サイコロステーキ ごぼう 大根、人参の煮物 ブロッコリー	漬けマグロ丼 ブドウ きのこのつくね汁 茶碗蒸し	にゅうめん おにぎり つけもの リンゴ
夕	おでん ごはん 味噌汁 ほうれん草とベー コンバター炒め 柿	ごはん わかめスープ サイコロステーキ キャベツサラダ ほうれん草の胡麻和え	ごはん 味噌汁 しゃけちゃんちゃん焼 フキの煮物 ポテトサラダ	カレーライス 野菜サラダ すまし汁 かぼちゃの煮つ け ザンギ	ごはん シチュー たくあん ツナサラダ	ごはん 味噌汁 ほっけ 肉豆腐 きゅうりと茄子の漬物	ごはん 味噌汁 味噌炒 め 茄ときゅうりなどの味噌炒 サツマイモの煮物 サバの焼き魚
	9	10	11	12	13	14	15
朝	おじや 中華スープ 麻婆豆腐 ミモザサラダ	ごはん 味噌汁 サーモン昆布 カニとワカメの黄味酢ガナ ウィンナー揚げ	おじや 卵焼き 味噌汁 煮豆 たくあん	ごはん 味噌汁 タラの西京焼 麻婆豆腐 ウィンナーとケチャップ炒 め	ごはん 野菜スープ ほっけ 水菜なめ茸和え 麻婆春雨	ごはん 味噌汁 さんま かぼちゃの煮つけ 白菜とさつま揚げの煮物	ごはん 肉団子スープ ほっけ
昼	ラーメン かに玉 みかん	カレーライス サラダ 肉団子と春雨スープ トロピカルフルーツ	ごはん 味噌汁 白身フラ イ 手羽元大根の塩煮 野菜サラダ	ごはん 味噌汁 タラの西京焼 麻婆豆腐 ウィンナーとケチャップ炒 め 地鶏塩なべ 洋ナシ	チャーハン 春雨とにらの中華スープ オクラとワカメのサラダ	ごはん 味噌汁 焼肉 こふきいも 野菜サラダ	焼きそば ギョーザ シメジの味噌汁
夕	ごはん 味噌汁 豆腐とひき肉とハンバー グ カニカマのシーザーサラダ ニラ玉	ごはん 味噌汁 揚げ出し豆腐 鮭の刺身 茄の油いため	おにぎり うどん ごぼうと人参のかき揚げ のせ ブルコギとレタス 白菜のお浸し	ごはん 味噌汁 カレーに煮つけ 茄子田楽 キャベツサラダ 白菜のお 浸	ごはん シチュー たくあん ツナサラダ パイナップル	ごはん 味噌汁 ポテトサラダ たくあん 茄子の煮物	シチュー ごはん マリネ ほうれん草のお浸 し
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ごはん レバー しめサバ きゅうりの酢の 物 ハッシュドポテト	ごはん 照り焼きチキン いらたまご すり身の味噌 汁	ごはん 味噌汁 鯖味噌 煮 ほうれん草の胡麻和え ウィンナーとスクランブル エッグ	ごはん 味噌汁 ほうれん草となめ茸和え 物 ほっけのみりん焼き ウィンナー炒め	ごはん 味噌汁 アスパラベーコン しゃけ たくあん	ごはん 味噌汁 煮物 しゃけ 小松菜のベーコン炒め	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ チキンナゲット しゃけ 白菜のお浸し
昼	そば 肉じゃが リンゴ ほうれん草のお浸し	ごはん 味噌汁 ステーキ キャベツサラダ 白菜のお浸し	ごはん 煮込みハンバー グ ミネストローネスープ 野菜サラダ	ごはん 味噌汁 生姜焼き ほうれん草のあえ物	ミモザサラダ 目抜き西 京焼 ロースライス	ごはん 味噌汁 茄子と豚肉の味噌焼き かぼちゃの煮物 鯖のみりん焼き	ごはん 味噌汁 イカリング 玉子豆腐 いんげんのバター炒め
夕	ごはん 味噌汁 煮物 スパゲティサラダ 赤魚	肉団子入り旨煮 味噌汁 ごはん カレーの煮つけ カニカマときゅうりのサラ ダ	エビフライ 野菜サラダ もやしとアラスカきゅうりの ナムル 大根と豚バラの煮物 ごはん 味噌汁	ごはん コンソメスープ から揚げ 大根サラダ スパグラタン	ごはん わかめスープ 肉野菜炒め ツナサラダ ほうれん草の胡麻和え	ごはん 味噌汁 カニ身と山芋の酢の物 大根と天カマの煮物 焼豚	ごはん とんこつ醤油鍋 うどん たくあん
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ごはん 味噌汁 風呂吹き大根 カスベ煮 つけ チンジャロース	ごはん わかめスープ 目玉焼きベーコン しゃけ レタスサラダ	ごはん 味噌汁 鯖 リンゴヨーグルト ニラ卵	ごはん 味噌汁 目玉焼き ハンバーグ 野菜サラダ	ごはん 味噌汁 しゃけ 黒豆 いんげん 胡麻和え	おじや 味噌汁 卵焼き キャベツサラダ ほっけ	ごはん 味噌汁 塩サバ 麻婆豆腐 水菜と梅肉のあえ物
昼	ごはん 味噌汁 カレーの煮つけ カニカマサラダ 水菜のお浸し	焼うどん マイタケの吸い 物 ほうれん草のお浸し	ごはん 味噌汁 お好み焼き	カレー 中華スープ きゅうりとカニカマサラダ つけもの	ごはん 味噌汁 鯖の味噌煮 つけもの エビのしんじょう ほうれん草のお浸し	ごはん 野菜スープ 餃子 しゃぶしゃぶ 大根サラダ	おすし 三平汁 トン汁 オードブル ケーキ
夕	ごはん 味噌汁 から揚げ クリームコロッ ケ カニカマサラダ 煮物 シーチキンのあえ物	ごはん すき焼き 大根サラダ みかん	ごはん 味噌汁 揚げだし豆腐 ツナサラダ パンパンジー	ごはん 味噌汁 カレーの煮つけ ほうれん草おひたし	ごはん 三平汁 にらの卵とじ きゅうりの梅肉和え	ごはん コーンスープ スパゲティサラダ 煮物 野菜サラダ	ごはん 味噌汁 エビチリ カツの卵とじ トマトサラダ