

グループホームアウル登別館 12月 海ユニット 献立表

	日	月	火	水	木	金	土	
		1	2	3	4	5	6	
朝		ごはん 味噌汁 さば ミートボール もやしとカニカマの酢の物	ごはん 味噌汁 風呂吹き大根 しゃけ 卵焼き	おじや 味噌汁 さんまの甘露煮 レタスサラダ たくあん	ご飯 味噌汁 目玉焼きベーコン レタスサラダ ほっけ	ごはん 味噌汁 カレイの煮つけ ほうれん草のお浸し ジンギスカン	卵サンド ハムサンド 照り焼きチキン コーンスープ	
	昼	ご飯 味噌汁 つけもの シーフードのキノコの炒め 物 アボガドサラダ	ごはん しょうが汁 煮物 サラダ	寿司 餃子スープ 煮物	ちらしずし からあげ 野菜サラダ 味噌汁 柿	ごはん シチュー とんかつ ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 餃子 お浸し ステーキ	
		ごはん 味噌鍋 たくあん ラーメン	ごはん 味噌汁 さんま サラダ	ごはん 味噌汁 すき焼き ほうれん草のお 浸	ご飯 味噌汁 若鶏照り焼き 子とえ とろろもずく	ごはん キムチチゲ鍋 チヂミ フルコギ ほうれん草のナムル	あんかけチャーハン オニオンスープ キノコ味の Pasta カニカマサラダ	
7	8	9	10	11	12	13		
朝	ごはん 味噌汁 フライドポテト いなり寿司 青菜のあんかけ炒め	ごはん 味噌汁 炒り卵 魚肉ソーセージ炒 め しゃけ 白菜のお浸し	ごはん 味噌汁 ハンバーグ 目玉焼き 宗八	ご飯 味噌汁 鯖 煮物 ハムともやしの炒め	ごはん 味噌汁 ハンバーグ ハム入りスクランブルエッ グ ほうれん草のなめ草和え	ごはん 味噌汁 レバー シュウマイ 野菜	ご飯 中華スープ ほうれん草のお浸し 鯖 たくあん	
	昼	ごはん 中華スープ 肉みそ炒め たくあん ほうれん草の胡麻和え	カレーうどん おにぎり つけもの キャベツサラダ	ごはん 中華スープ ソースカツ 目玉焼き 鮭 玉ねぎと油揚げの煮物 オクラとワカメのあえ物	ごはん シチュー ほうれん草のソテー リンゴ	ごはん 春雨スープ デミハンバーグ ポテトサラダ フルーツ盛り合わせ	ごはん 味噌汁 赤魚 肉じゃが 野菜炒め ナン	ごはん 味噌汁 南瓜の煮つけ しめ鯖のサラダ
		ごはん 味噌汁 カスベの煮つけ サラダ 冷奴 煮豆	ごはん 味噌汁 お好み焼き サラダ たくあん	ごはん サイコロステーキ 味噌汁 とろろもずく チヂミ	ごはん 味噌汁 ワカサギの天ぷら はたはたのいずし	ごはん 味噌汁 とんかつ キャベツサラダ 春雨サラダ	ごはん 味噌汁 味噌おでん すき焼き 白菜お浸し	ごはん 味噌汁 肉じゃが 煮豆
14	15	16	17	18	19	20		
朝	ごはん 味噌汁 ブリ照り焼き 卵焼き いんげんの胡麻和え	ごはん 味噌汁 さんま しょうが味噌漬け ウインナー炒め ヨーグルト	ごはん わかめスープ 目玉焼き 鮭 ほうれん草の胡麻和え	栗ごはん 餃子スープ ほうれん草のお浸し たらこ&すじこ キウイヨーグルト	ごはん 味噌汁 水菜サラダ 目玉焼き 鮭	ごはん 味噌汁 青菜の炒め物 生ハムのサラダ 豆腐の味噌かけ	ごはん 味噌汁 鮭 煮豆 卵焼き	
	昼	混ぜご飯 お吸い物 オクラとワカメの酢の物 肉野菜炒め	ご飯 味噌汁 シチュー ほうれん草のあえ物	ご飯 味噌汁 竜田揚げ 柿 白菜ときのこのポン酢	あんかけ焼きそば ポタージュスープ きゅうりのあえ物	ご飯 水餃子スープ 赤魚 フキの煮物	うどん たくあん きんぴらごぼう	ごはん 味噌汁 カレイの煮つけ きゅうりの酢の物
		三色ごはん 味噌汁 ラーメンサラダ エビチリ イカハンバーグ	ごはん 味噌汁 カレイの煮つけ きゅうりのあえ物 ハムウインナーのスクラン ブルエッグ	ごはん 味噌汁 宗八 野菜サラダ 貝割れ玉ねぎの生ハム巻 き キュウイ	枝豆ごはん 味噌汁 ハンバーグシチュー ハンバーグポテト ローストトマト	ごはん 中華スープ 毛ガニ 天ぷら盛り合わせ マグロとサーモンの刺身	ご飯 味噌汁 豚すき煮 きんぴらごぼう	カレーライス わかめスープ らっきょう
21	22	23	24	25	26	27		
朝	ごはん コーンスープ 目玉焼き ポテトサラダ 照り焼きチキン	ごはん 味噌汁 しゃけ 卵焼き 麻婆茄子 バイナップル	ごはん 味噌汁 鯖 麻婆春雨 卵焼き	ごはん 味噌汁 卵焼き 焼たらこ 鮭	ごはん 中華スープ ウインナー炒め たくあん ほっけ	ごはん 味噌汁 ベーコンエッグ 梅 きゅうりの酢の物 昆布	ピザ コーンスープ オレンジ	
	昼	ごはん 味噌汁 ジンギスカン 麻婆茄子 しめ鯖サラダ	混ぜご飯 味噌汁 肉じゃが つけもの フルーツ盛り合わせ	ごはん 味噌汁 サイコロステーキ オクラと大根サラダ かぼちゃの煮つけ	ごはん わかめスープ アボカドサラダ ラーメンサラダ 塩から 漬物	お好み焼き スープ フルーツ	肉団子スープ 天丼 フルーツ	豚三食丼 味噌汁 つけもの
		ごはん 味噌汁 手羽焼 鮭 オクラともやしのあえ物	ごはん 味噌汁 ほっけ たくあん 野菜炒め	栗マツタケご飯 味噌汁 漬物 肉じゃが ほうれん草おひたし	トマトソースパスタ から揚げ ポテトサラダ ポトフ	ごはん 味噌汁 鮭 煮豆 漬物 タケノコとフキの煮物	ごはん わかめスープ 麻婆豆腐 からあげ サラダ	ごはん 味噌汁 エビフライ もやしのポン 酢和え
28	29	30	31					
朝	ごはん 味噌汁 ウインナー炒め ほうれん草のあえ物 鮭	ごはん 味噌汁 ほっけ サイモ煮 ピーマンとハムの炒め物	カスベ煮つけ 麻婆茄子 きゅうりとカニカマサラダ ごはん 味噌汁	ほっけ ごはん 味噌汁 目玉焼き ベーコン サラダ				
	昼	カツカレー 野菜サラダ	鶏と野菜の水炊き 柿のキムチ和え 茄子田 菜	ごはん 味噌汁 ニラ玉 豚野菜炒め 白身フライ 煮豆	ハヤシライス ポテトサラダ			
		ごはん 味噌汁 フキの煮物 白菜のお浸し 卵とじ	ごはん 味噌汁 タラ きゅうり酢の物 ポテサラ 卵とじ	ごはん 味噌汁 おでん ゴボ天の染おろし きゅうりの塩麹和え	生寿司 そば			
夕								