

グループホームアウル登別館 平成27年12月 献立表 海ユニット

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
朝			ご飯 味噌汁 鶏肉と卵とじの玉子とじ きんぴらごぼう きゅうりとわかめの酢の物	ご飯 味噌汁 ホッケのみそ漬け きゅうりの酢の物 ほうれん草のなめたけ和え	ご飯 味噌汁 鮭 鶏肉ロール アスパラのサラダ	マイタケの混ぜご飯 味噌汁 マーボーナス レタスサラダ ホッケの開き	ご飯 味噌汁 目玉焼き ソーセージ シャキシャキサラダ
昼			ご飯 豚汁 マカロニサラダ アボカドの和え物	肉うどん ご飯 玉子みそ 塩サバ 煮豆 もやしサラダ	ひじき炊き込みご飯 味噌汁 キャベツの玉子とじ 野菜サラダ コロケ チーズフライ	ご飯 味噌汁 和風ハンバーグ 揚げ出し豆腐 温野菜サラダ	ご飯 味噌汁 刺身盛り合わせ 芋と塩辛 わかめの酢の物
夕			ご飯 味噌汁 とんかつ 茄子の煮びたし マグロの山掛け	ご飯 味噌汁 ムール貝グラタン 鶏肉ロースト カニ爪フライ ジャガイモ明太ソース	ご飯 味噌汁 さんま塩焼き カボチャの煮物 高野豆腐の煮物 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 ジャガイモのそぼろ炒め にら玉 赤魚の粕漬	カレーうどん おにぎり つけもの ブドウ リンゴ
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ご飯 味噌汁 さんま塩焼き 豚肉と茄子のみそ炒め 子持ち昆布	ご飯 味噌汁 ハムエッグ ほうれん草ナムル キャベツサラダ シシヤモ	ご飯 味噌汁 鯖のみりん焼き 大根の煮物 麻婆豆腐	ご飯 味噌汁 糖さんま 大根サラダ 豚肉と春雨の煮物	ご飯 味噌汁 天カマと白滝の煮物 鯖塩焼き イチゴフルーチェ	ご飯 味噌汁 ハムエッグ 煮物 フルーチェ	ご飯 味噌汁 赤魚の粕漬 漬け物 湯豆腐 めかぶ
昼	ご飯 味噌汁 チキンカツ キャベツサラダ カボチャの甘煮	黒豆ご飯 つみれ汁 肉じゃがニンニク風味 レタスときのこの炒め物 佃煮	ご飯 味噌汁 ひき肉玉子とじ トマトとブロッコリーのサ ラダ リンゴ	ご飯 味噌汁 餃子 トマトと豆の和え物 白菜のお浸し	ミートスパゲティ スープ 大人のポテトサラダ サイコロステーキ 野菜サラダ	カレーライス スープ グリーンサラダ リンゴ	ご飯 味噌汁 ハンバーグ 温野菜サラダ 漬け物
夕	ご飯 餃子スープ ホタテの酢味噌和え ジャガイモのあんかけ	ご飯 味噌汁 大根とツナの和え物 豚バラの塩炒め サラダ	ご飯 シチュー 鮭とピーマンのあんかけ ほうれん草のお浸し	親子丼 味噌汁 カボチャ煮 青梗菜の煮びたし	ご飯 味噌汁 ミックスフライ サラダ ほうれん草の白和え	ご飯 味噌汁 焼き鮭 白菜と天カマの煮物 具だくさんマーボー春雨	太巻き お握らず 手鞠ずし サンドウィッチ オードブル2種 フルーツ盛り合わせ チューリップチキン 等
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ご飯 味噌汁 サラダ スクランブルエッグ ウィンナー	ご飯 味噌汁 塩サバ ツナの卵焼き きゅうりとわかめの酢の物	ご飯 味噌汁 鯖のみりん焼き マーボーナス 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 ホッケのみりん焼き ウィンナーと野菜炒め コールスロー	ご飯 味噌汁 サバの味噌煮 フキの煮物 漬け物	ご飯 味噌汁 天ぷら 肉と茄子の煮物 お漬物	ご飯 味噌汁 焼き鮭 漬け物 玉子焼き 白菜の和え物
昼	ご飯 豚汁 野菜サラダ おでん ブドウ	野菜素揚げ丼 味噌汁 とんかつ 野菜サラダ	黒豆ご飯 つみれ汁 クリームコロケ 野菜サラダ マカロニサラダ キャベツの玉子とじ	ご飯 味噌汁 鮭 カボチャの胡麻和え 鶏肉と大根の煮物	天丼 味噌汁 漬物 白菜のお浸し	ご飯 味噌汁 酢豚 フライドポテト マグロの山掛け	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き 大根の煮つけ みかん
夕	ご飯 味噌汁 鶏の照り焼き コールスロー ちくわの煮物	ご飯 味噌汁 はたはたの煮つけ エビフライの玉子とじ 漬け物	2色丼 味噌汁 チャプチェ みかん	ご飯 味噌汁 カツとじ もやしの和え物 高野豆腐の煮物	ご飯 味噌汁 肉豆腐 焼き鮭 カボチャ煮	ご飯 味噌汁 鯖の西京焼き 揚げ出し豆腐 ふろふき大根	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 八宝菜 餃子
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ご飯 わかめスープ 豚とにらの炒め物 麻婆春雨 ほうれん草のお浸し	ご飯 味噌汁 ジャーマンポテト コーンサラダ 紅鮭	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 卵焼き ハンバーグ サラダ	ご飯 団子スープ お洒落サラダ カレーの煮つけ 茶碗蒸し	ご飯 味噌汁 鯖のみりん焼き 野菜とソーセージ炒め 漬け物	ご飯 味噌汁 豚スキ煮 アスパラの炒め物 煮豆	ご飯 味噌汁 鯖西京焼き みそおでん 漬け物 マカロニサラダ
昼	豆ごはん 味噌汁 しゅうまい カボチャの甘煮 大根の炒め物	ご飯 みそ汁 肉じゃが 大根と人参のきんぴら	混ぜご飯 味噌汁 豚の生姜焼き 切り干し大根炒め煮 水菜サラダ カボチャ煮物	ハヤシライス わかめスープ グリーンサラダ フルーツ	つみれスープ お稲荷 ジンギスカン	ご飯 味噌汁 鶏のから揚げ シーザーサラダ 白菜の和え物	ご飯 味噌汁 サイコロステーキ 鮭塩焼き 野菜サラダ
夕	ご飯 キノコスープ マグロの刺身 コーンのバター炒め かき揚げ	ご飯 三平汁 鶏の照り焼き 野菜サラダ	ご飯 味噌汁 ヒレカツ ウィナー 茄子とピーマンの酢味噌 和え ほうれん草の胡麻和え	ご飯 味噌汁 鶏のから揚げ 白身フライ フキの煮物 漬け物	ねぎとろ丼 味噌汁 ジャガイモのあんかけ 麻婆豆腐	ご飯 味噌汁 肉じゃが タラのホイル焼き キノコの和え物	ご飯 味噌汁 ポークチャップ キャベツのサラダ 湯豆腐
	27	28	29	30	31		
朝	ご飯 みそしゅう だし巻き玉子 れんこんの酢の物 鯖のみぞれ煮	ご飯 味噌汁 コロケ キャベツのサラダ 春雨サラダ 茄子のお浸し	ご飯 味噌汁 きゅうりの浅漬け 照り焼きチキン コールスロー	ご飯 コーンスープ 目玉焼き ソーセージ スパゲティ パイ	ご飯 味噌汁 さんま煮つけ シイタケ昆布 ほうれん草の白和え		
昼	チャーハン 味噌汁 肉じゃが 酢の物	お稲荷 餃子スープ 鯖塩焼き 大根のオイスター炒め	ご飯 味噌汁 かき揚げ 漬け物 茄子の炒め物	お好み焼き リンゴ ミニおにぎり きゅうりの和え物	コロケ丼 白菜のお浸し お吸い物		
夕	ご飯 味噌汁 豚肉と玉ねぎの炒め物 煮物 ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き ほうれん草のなめたけ和 え カボチャの煮物	ご飯 味噌汁 赤魚の粕漬 キャベツの塩昆布和え 八宝菜	ご飯 味噌汁 マグロ山掛け 筑前煮 もやしの和え物	天ぷらそば いなり寿司 漬け物 刺身盛り合わせ		