

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	2	3	4	5
朝			ご飯・味噌汁 さば西京焼き 刺身こんにゃく ツナしめじバター炒め 大根おろしなめ茸和え	ご飯・味噌汁 ほっけ塩焼き 湯豆腐椎茸春菊入り たくあんキュウリ味噌漬け ベーコンサラダ	ご飯・味噌汁 サバ塩焼き 厚揚げ小松菜煮びたし 玉子焼き・きゅうり漬物 豆苗カニカマサラダ	混ぜご飯 コンソメスープ 焼き魚 揚げ餃子 味噌汁	ご飯・味噌汁 魚肉ハンバーグ 玉子焼き・刺身こんにゃく 梅干・味噌カツオにんにく
昼			ご飯・味噌汁 オムレツ 白身フライ 冷豚しゃぶサラダ	海鮮ちらし寿司 味噌汁・野菜サラダ ほうれん草ゴマ和え 豚肉大根煮物	いなり寿司 ラーメン チカのフライ マカロニ野菜サラダ	松茸ご飯 中華スープ なすとチンゲン菜の炒め物 春菊サラダ チーズ大葉の餃子	ご飯・餃子スープ 肉野菜炒め さつま芋サラダ 白菜卵とじ
夕			ごはん・味噌汁 さわらの照り焼き 天カマ昆布の煮物	昆布飯 野菜たっぷり豚肉塩麴 ニンニク味噌奴 ぶどう・焼き魚	ご飯・味噌汁 肉じゃが さんまの糠漬け焼き 春菊のゴマ和え 白豆	炊き込みご飯 味噌汁 味付け焼肉・ニラ卵とじ アボガドキャベツサラダ たくあん	ご飯・味噌汁 白身フライ・イカリング ポテトサラダ アスパラベーコン
	6	7	8	9	10	11	12
朝	玉子サンド・ハムサンド 照焼チキン コーンスープ バナナ	ご飯・味噌汁 肉団子入り野菜煮 サバ塩焼き 納豆・溜まりたくあん漬け	ご飯・味噌汁 焼き鮭・麻婆春雨 煮豆・ ほうれん草のお浸し 玉子焼き	ご飯・味噌汁 ベーコン玉ねぎの炒め物 だし巻き玉子 レタスサラダ	ご飯・味噌汁 茄子ニンニクの芽炒め おでん大根 ホッケ塩焼き	混ぜご飯・味噌汁 焼き鮭 玉子ドーフ たくあん 黒豆	ご飯・味噌汁 筑前煮 さつま芋豚肉マヨソースがけ めぬき粕漬
昼	おにぎり・餃子スープ ムール貝ニンニクパスタ 茄子ピーマン味噌煮 たくあん味噌漬け	漬けマグロ丼・三平汁 天ぷら盛り合わせ 筑前煮 わさび昆布 味噌ニンニク	ご飯・つみれ汁 さんまの煮付 肉じゃが・チキンサラダ たくあん・高菜漬物 りんご	ご飯・ワカメスープ ちかの南蛮漬け 天ぷら(さつま芋・カニカマ) 枝豆・もずく酢	キーマカレー コンソメスープ かぼちゃサラダ 生野菜 フルーツヨーグルト	海鮮生ちらし お吸物 天カマ大根煮物 レタスチキンサラダ 茶碗蒸し	おにぎり きつねうどん 山芋カニカマの酢の物 味キュウリ・柿
夕	ご飯・シチュー カスベ煮物 いんげん胡麻和え オレンジ	ご飯・味噌汁 豚肉なす味噌炒め 椎茸ツナバターソテー もやしほうれん草ナムル	混ぜごはん キノコうどん ホッケ塩焼き もやしきゅうりサラダ	ご飯・味噌汁 野菜炒め・みかん 豚肉甘だれ焼き さんまのひつまぶし	シラス入りご飯・味噌汁 ハタハタの煮付 じゃが芋さつま揚げの煮物	三色丼・味噌汁 チカ柳川風煮付 ほそコンニャクの和え物 蓮根の煮付	かつ丼・味噌汁 ポテトサラダ 湯豆腐 株漬物
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ご飯・味噌汁 ホッケみりん焼き 大根ミートボール煮物 オクラちくわカツオ和え 柿	ご飯・味噌汁 鰯醤油焼き ビーフン野菜炒め もやしナムル 子持ち昆布	サンドイッチ コーンスープ タラのトマトソース掛け 大根のコンソメ煮 バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁 ホッケの塩焼き キュウリの漬物 水菜サラダ スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁 鮭焼き 玉子焼き 昆布とがんもの煮物 シウマイキャベツ添え	ご飯・味噌汁 サバ塩焼き・大根おろし 大根と天かま昆布煮 松前漬け・煮豆	ご飯・わかめスープ 焼きホッケ 納豆 野菜炒め
昼	五目御飯 焼きそば 山芋カニカマ酢の物 みかん	ミニおにぎり わかめスープ マーボナス 春菊のゴマ和え	混ぜご飯・鶏肉のスープ 白和え マーボナス フキ紅芋の煮物	かつ丼・トマト鍋 マカロニサラダ さつま芋の煮物 にしん漬け	ご飯・味噌汁 から揚げ 枝豆 野菜サラダ	ちらし寿司・三平汁 茄子とソーセージ天ぷら たくあん 佃煮 フルーツヨーグルト	雑穀米・味噌汁 とりのから揚げネギソース たくあん もやしとニラの卵とじ
夕	ご飯・味噌汁 肉じゃが 生鮭ムニエル 大根サラダ	ご飯・味噌汁 サツマイモの天ぷら エビのお刺身 大根と切昆布の煮物 漬物・柿	ご飯・味噌汁 鮭のあんかけ タラコ入りポテトサラダ おでん	ご飯 味噌汁 カレーの煮付 チキンサラダ	豚丼・かす汁 ホタテとほうれん草マヨ和え 長芋の酢の物	ご飯・とろろ汁 大根とホタルイカの煮物 ミニハンバーグみぞれ煮 もやしの中華サラダ・柿	ご飯・味噌汁 はたはたの煮つけ 豚肉じゃが芋小松菜の炒め物・水菜きゅうりのサラダ
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ご飯・味噌汁 宗八焼き なすの煮びたし レタスハムサラダ りんご	ご飯・味噌汁 焼き鮭 ニラ玉 肉団子じゃが芋煮物 たくあん	ご飯・味噌汁 鮭焼き 煮豆 たくあん	ご飯・味噌汁 あんかけ野菜炒め シロ麻婆ドーフ 味キュウリ	ご飯・味噌汁 塩サバ焼き 煮豆・シウマイ ベーコン玉ねぎ炒め物	ご飯・味噌汁 ホッケの塩焼き スクランブルエッグ 納豆・漬物	ご飯・味噌汁 焼きサバ 小松菜お浸し 玉子焼き・煮物 柴漬け
昼	醤油ラーメン・おにぎり サイコロステーキ 芋サラダ みかん	寿司 野菜スープ フライドポテトチーズ掛け	ご飯・味噌汁 和風ハンバーグ おでん もやしナムル たくあんのみそ漬け	ご飯・味噌汁 豚肉の野菜炒め ホッケの塩焼き 水菜ともやしのサラダ	担々麺・豆腐とほうれん草スープ 白菜と豚肉の玉子とじ 大根と高野豆腐煮物	フェットチーネトマトソース 野菜スープ 白身フライ チキンの炒め物 サラダ	ライスボール ポタージュ アサリのトマトパスタ ブロッコリレタス
夕	ご飯・味噌汁 ジンギスカン さんまかば焼き アスパラサラダ たくあん	ご飯・味噌汁 とり肉みぞれ焼き 高野豆腐すり身あんかけ サーモンカルパッチョ	ご飯・味噌汁 エビチリソース つなしめじバター炒め ホッケみそ焼き フルーツ	マグロ丼 味噌汁 とり肉大根の煮物 冷奴	ご飯・シチュー ちかの天ぷら トマトサラダ ホタテとキャベツのサラダ	ご飯・味噌汁 ホッケネギ塩焼き 肉豆腐 きんぴらごぼう きゅうりもずく和え	ご飯・味噌汁 刺身(まぐろ・しめ鯖) 大根きゅうりうま煮 なすの煮びたし 鶏肉ネギサラダ
	27	28	29	30			
朝	ご飯・味噌汁 肉じゃが 焼き鮭 すじこ りんご・柿	ご飯・中華スープ 里芋の煮物 焼き鮭 白菜あんかけ	ご飯・味噌汁 サバの味噌煮付け ビーフンと野菜炒め ポロニアソーセージ たくあん	ご飯・味噌汁 ほうれん草の胡麻和え まどう鯛のみりん漬け焼き ざばと山菜の煮物 みかん			
昼	カレーライス ツナサラダ 中華スープ 桃のヨーグルト和え	ちらし寿司・お吸い物 天ぷら盛り合わせ 大根ごぼう天かま煮物 サラダ	赤飯・温うどん わさび菜のサラダ 天ぷら(ユリ根)	茄子のミートパスタ コンソメスープ 鶏肉のクリーム煮 バジルソースサラダ			
夕	ご飯・味噌汁 ニラの玉子とじ 筑前煮 糠さんま焼き	ご飯・味噌汁 鮭のナムル ほうれん草白和え 茄子のみそ炒め	ご飯・味噌汁 長芋の酢の物 さつま揚げ玉子とじ 塩サバ・煮豆・漬物 焼肉	ご飯・味噌汁 宗八ガレイ焼き いんげんの胡麻和え 豚肉とキャベツの炒め物 焼肉			