

グループホームアウル登別館 11月 海ユニット 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			マツタケご飯 味噌汁 ハタハタのオリーブ揚げ かぼちゃの煮物 アボカドなめたけサラダ	ご飯 味噌汁 塩サバ 数の子わさび ナスとピーマンの肉みそ 炒め 水菜サラダ	ごはん 味噌汁 鯖の塩焼き 白菜のなめたけ和え 春雨きのこ 煮豆	ご飯 コーンスープ スクランブルエッグ ウィンナー アボカドサラダ 桃のヨーグルト和え	ご飯 味噌汁 赤魚の粕漬け かぼちゃのそぼろ煮 春様の炒め物
昼			赤飯 味噌汁 鮭煮付け 柿サラダ 白菜の和え物	ご飯 味噌汁 スコッチエッグ 揚げときのこの煮物 ジャガイモのカレー風味炒め	カレーライス もやしのスープ バナナフルーチェ マカロニサラダ かぼちゃの胡麻和え	ご飯 三平汁 豚のしょうが焼き グリーンサラダ 茎わかめ和え	ご飯 餃子スープ 焼肉 キャベツの胡麻和え 長芋のソテー
夕			オムライス オニオンスープ コーンサラダ フルーツポンチ	ご飯 味噌汁 さんま糖漬け 小松菜のとびっこ和え おでん 焼肉	ご飯 味噌汁 肉豆腐 身魚の南蛮漬け マカロニサラダ きんぴらごぼう	ご飯 味噌ラーメン風味味噌汁 ホッケの開き 野菜炒め ちくわの磯部揚げ	ご飯 味噌汁 肉じゃが レンコンのはさみ揚げ 小松菜と玉子の炒め物
	6	7	8	9	10	11	12
朝	鮭ごはん 味噌汁 ハムエッグ 春菊とツナの和え物 ごぼうと豆のサラダ 柿	ご飯 味噌汁 鮭のホイル焼き ひじきの炒り煮 冷奴	ご飯 味噌汁 塩サバ 煮豆 白菜のお浸し 大根と肉の炒め煮	ご飯 味噌汁 肉団子のクリーム煮 大根サラダ 春雨の和え物	ご飯 味噌汁 鯖のてりやき おでん 刺身こんにゃく	ご飯 味噌汁 ハムエッグ ウィンナーのケチャップ炒め アボカドサラダ	ご飯 味噌汁 焼き鮭 スパゲティ きんぴらごぼう
昼	混ぜご飯 味噌汁 串カツ ふきの煮物 かぼちゃの胡麻和え	かき揚げうどん 稲荷寿司 漬物 茶碗蒸し	鉄火丼 味噌汁 鶏のてりやき ゆで卵 みかん 人参の味噌きんぴら	焼きそば わかめスープ エビのチヂミ みかん	ご飯 わかめスープ ハンバーグ ポテトサラダ レタスの白和え風	カレーライス 中華スープ ツナサラダ リンゴ	ご飯 中華スープ フルーツサラダ いんげんの肉巻き 切り干し大根炒め
夕	ご飯 味噌汁 メンチカツ ポテトグラタン カプレーゼ	ご飯 味噌汁 レタスシューマイ 焼きビーフン ちくわの磯部揚げ	ご飯 味噌汁 鶏のから揚げ マカロニサラダ トマトサラダ 大学芋	ご飯 味噌汁 昆布の佃煮 鮭のチャンチャン焼 煮しめ ナスのひき肉炒め	豆ごはん 味噌汁 チカの南蛮漬け かぼちゃのそぼろあんかけ ポークチャップ	ご飯 味噌汁 さんまの煮つけ ナスのチーズ焼き さつま揚げの玉子とし 玉子豆腐	ご飯 味噌汁 赤魚の粕漬け ささみの和え物 ハムとキャベツの炒め物 漬物
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ご飯 味噌汁 ミートボール スクランブルエッグ ほうれん草のベーコン炒め	ご飯 味噌汁 鯖みりん焼き さつま揚げの炒め煮 冷奴 漬物	ご飯 味噌汁 赤魚の粕漬け 大根の煮物 めかぶサラダ	ご飯 味噌汁 蒸し鶏 ちくわのチーズ焼き ピーマンとナスの炒め物	ご飯 味噌汁 紅鮭 煮豆 白菜の和え物 めかぶととろろ タラマヨスクランブルエッグ	ご飯 味噌汁 オムレツ トマトのチーズ焼き ジャーマンポテト	ご飯 味噌汁 かにかまの和え物 煮しめ シューマイ
昼	ご飯 味噌汁 とんかつ キャベツの千切り 高野豆腐の煮物 漬物	ご飯 わかめスープ サイコロステーキ ポテトフライ トマトサラダ	ご飯 中華スープ 餃子 春菊の胡麻和え たらこ 漬物	ご飯 味噌汁 チキンステーキ 温野菜サラダ エビグラタン	ご飯 味噌汁 すき焼き 大根ステーキ がんもの含ませ煮	豆ごはん 味噌汁 サバの味噌煮 大根の煮物 ポテトサラダ	ご飯 三平汁 鶏肉の炒め物 なす味噌和え 柿
夕	カレーライス ほうれん草の胡麻和え 豆腐のあんかけ つみれスープ	ご飯 味噌汁 小松菜の煮びたし ブルコギ ジャーマンポテト	ご飯 味噌汁 さんまのかば焼き 昆布の炒め煮 肉団子の中華炒め 柿	ご飯 味噌汁 焼肉 シュウマイ かぼちゃあずき ささみサラダ	親子丼 味噌汁 漬物 イカの酢みそ和え	ご飯 味噌汁 ピーマンの肉詰め スタミナ豆腐 いんげんの胡麻和え	チャーハン あら汁 ビーフシチュー きゅうりフジッコ和え さんまの煮つけ
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ご飯 味噌汁 豆腐のあんかけ ホッケのみりん焼き キノコソテー	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ タコウィンナー 煮豆・さば醤油煮 ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 塩サバ焼き 煮豆 アスパラ白和え	ご飯 味噌汁 焼きホッケ 玉子焼き キャベツの和え物	ご飯 味噌汁 ウィンナー 焼きビーフン コーンとほうれん草のガーリック炒め 塩サバ焼き	ご飯 鮭豆腐の味噌汁 煮豆 煮しめ 漬物 小松菜のお浸し	ご飯 味噌汁 ホッケネギ塩焼き あんかけシーフード炒め かぼちゃの煮物 漬物
昼	ご飯 味噌汁 柿のサラダ とんかつ 高野豆腐の肉詰め	かけうどん 寿司 漬物	塩昆布飯 味噌汁 カレイ煮付け キャベツキノコ卵とし 長芋	醤油ラーメン 餃子 杏仁豆腐	ご飯 かぼちゃの味噌汁 白身魚フライ ポテトサラダ	お稲荷 コーンスープ ハンバーグ 芋アスパラ和え レタスペーコン炒め	ご飯 豚汁 ほうれん草胡麻和え 天カマふき煮物 すずこ 刺身(エビ・マグロ)
夕	炊き込みご飯 味噌汁 肉じゃが モズク酢のリンゴ和え レンコンのきんぴら	ご飯 味噌汁 焼肉・昆布の炒め物 りんご エビグラタン ふきの煮物	焼きそば 味噌汁 チンジャオロース もやし香味炒め	ご飯 味噌汁 茄子のみそ炒め マグロとアボカドの和え物 がんもの煮物	ご飯 クリームシチュー あんかけ野菜シーフード 炒め・ポテトサラダ 豚肉生姜焼き ほうれん草胡麻和え	ご飯 味噌汁 高野豆腐ひき肉はさみ 煮豆 焼き鮭 マカロニサラダ	ご飯 コーンスープ ハンバーグ コロケ ミニトマト れたす
	27	28	29	30			
朝	ご飯 味噌汁 たら粕漬焼き スクランブルエッグ 白菜お浸し	ご飯 味噌汁 鮭キノコあんかけスパゲティ 水菜のお浸し	親子丼 コーンスープ 豆腐入り野菜和え ウィンナーピーマン和え	ご飯 味噌汁 うま煮 コンビーフ大葉添え 真株ギュリ和え			
昼	五穀米 うどん 糠さんま焼き 大根の煮物	ご飯 味噌汁 から揚げ 茄子ごぼう胡麻炒め きゅうりベーコンサラダ	鮭ご飯 味噌汁 山賊焼き きんぴらごぼう 春菊胡麻和え	ご飯 味噌汁 餃子 キャベツの胡麻和え 佃煮 漬物			
夕	ご飯 味噌汁 鶏肉卵とし 刺身こんにゃく もやし水菜ナムル	二色丼 味噌汁 青梗菜つな和え ブルコギ 冷奴	ご飯 味噌汁 人参豚肉甘辛煮 レタスの酢味噌和え さんまのかば焼き	ご飯 味噌汁 マーボナス キャベツハム卵とし 焼き鮭			