

グループホームアウル登別館 12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
朝					ご飯・味噌汁 塩サバ焼き めかぶ 魚肉ハンバーグ	ご飯・味噌汁 ホッケ焼き ピーマン昆布和え 漬物辛し和え	ご飯・味噌汁 マーボナス 焼き鮭 白菜お浸し
昼					牛丼・味噌汁 フライドポテト フェットチーネ 野菜サラダ	ご飯・味噌汁 白身魚フライ ほうれん草胡麻和え 茄子の味噌辛し和え	ご飯・味噌汁 カスベ煮付け マカロニサラダ ほうれん草お浸し
夕					ご飯・味噌汁 肉野菜炒め 白菜お浸し 塩鮭焼き	ご飯・味噌汁 塩サバ焼き 雌株カニカマ和え 大根天カマ煮物	ご飯・味噌汁 刺身(マグロ・サーモン) きんぴらごぼう かぼちゃの煮つけ
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯・味噌汁 豚肉卵とじ 茄子エビあんかけ バナナ・りんご・のり	ご飯・味噌汁 目玉焼き ウインナー とろろ ポテトサラダ	ご飯・味噌汁 焼きサバ ポテトサラダ ヨーグルト 鶏肉煮物	ご飯・味噌汁 ほうれん草ちくわ炒め物 天カマ胡麻油炒め とろろ 煮豆	ご飯・味噌汁 焼き鮭 煮豆 マーボ豆腐 大根の田楽	ご飯・味噌汁 焼きサバ マーボ春雨 シウマイ	胡麻ご飯・味噌汁 茄子の煮つけ ピーマンマヨネーズ和え たくあん
昼	ご飯・味噌汁 大根ひき肉あんかけ 柿入りポテトサラダ キャベツ胡麻和え	ご飯・味噌汁 赤魚粕漬焼き 芽昆布たらこ和え物	ご飯・中華スープ 雌株カニカマきゅうり 白菜お浸し	ご飯・味噌汁 たくあん・塩サバ焼き もずく酢野菜和え 野菜炒め	ご飯・味噌汁 たらあんのあんかけ レタスペーコン和え 豆腐すり身炒め	ご飯・味噌汁 カスベ煮付け 野菜卵とじ ひじき	ご飯・味噌汁 いか大根煮物 天ぷら(オクラ・さつま芋・かぼ ちゃ) ほうれん草お浸し
夕	ご飯・味噌汁 鶏肉卵とじ 茄子トマト煮 かぼちゃ煮物	ご飯・味噌汁 ハタハタ焼き魚 タケノコふき味噌煮 キャベツ塩昆布和え	ご飯・味噌汁 シチュー とんかつ ほうれん草ごまあえ 杏仁豆腐	ご飯・味噌汁 筑前煮 トマト セロリと鶏肉炒め とろろ	カレーライス ベーコン ほうれん草胡麻和え つみれ汁	ご飯・味噌汁 ハタハタの煮つけ ちきんかつ 小松菜揚げのお浸し	ご飯・味噌汁 豚肉生姜焼き しめじツナバター炒め 煮しめ
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯・味噌汁 塩サバ焼き ウインナー炒め 玉子焼き	ご飯・味噌汁 ハムエッグ 茄子の味噌炒め もずく酢	ご飯・味噌汁 焼き鯛 パム水菜和え 冷奴	ご飯・味噌汁 塩さんま焼き トマトサラダ 玉子焼き	ご飯・味噌汁 茄子の揚げ浸し サバのトマトソースかけ 炒り卵入りポロニアソーセー ジ	ご飯・味噌汁 サバの西京焼き 玉子焼き ジャーマンポテト	ご飯・味噌汁 塩サバ焼き 白菜のお浸し ふきの味噌煮
昼	ご飯・味噌汁 マカロニサラダ 白菜お浸し 焼きさんま	ご飯・味噌汁 鶏肉大根炒め チンジャオロース 白菜なめたけ和え	豆ごはん・味噌汁 カレー煮付け 肉じゃが ほうれん草ツナ和え	ご飯・味噌汁 天ぷら(さつま芋・白菜) 豚肉の煮物 長芋カニカマきゅうり和え物 ほうれん草の胡麻和え	ご飯・コンソメスープ ポテトコロッケ マカロニサラダ バナナヨーグルト りんご	混ぜご飯・味噌汁 野菜コロッケ 肉じゃが リンゴヨーグルト 白菜の漬物	チャーハン・焼豚 玉子スープ 鶏肉の煮物 さつま芋サラダ
夕	ご飯・春雨スープ ナポリタン シウマイ チキンサラダ・トマト	ご飯・シチュー 鶏肉蒸しロール巻 もやしツナサラダ かぼちゃさつま芋煮	カレーライス 野菜サラダ コンソメスープ	ご飯・味噌汁 ジャガイモグラタン ローストビーフ もやしサラダ	ご飯・味噌汁 サイコロステーキ おでん 野菜サラダ	ご飯・味噌汁 サバの味噌煮 揚げ出し豆腐 ひじきの照り煮	掻き揚げ丼 味噌汁 リンゴ煮 豚肉野菜あんかけ
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯・野菜スープ マーボ春雨 ハム入り玉子焼き 焼きホッケ 煮豆	ご飯・味噌汁 茄子のひき肉味噌炒め 玉子焼き きゅうりとチキンの酢の物 とろろ	ご飯・味噌汁 ベーコン玉ねぎ炒め物 ちくわもやしナムル 野沢菜漬物 煮豆	ご飯・味噌汁 焼きサバ きゅうり漬物 豚肉にら玉炒め みかん	ご飯・豆腐キノコの醤油煮 卵とじハンバーグ つみれのあんかけ野菜炒め キウイ	ご飯・味噌汁 玉子焼き 照り焼きミートボール 白菜漬物 煮豆	ご飯・味噌汁 目玉焼き・ハム ブロッコリサラダ フルーツヨーグルト
昼	ご飯・味噌汁 白身フライ 株厚揚げ煮物 いんげん胡麻和え	ご飯・中華スープ エビフライ 豆腐野菜あんかけ 高野豆腐入りすり身炒め	ご飯・味噌汁 カレー煮付け 茄子味噌炒め ほうれん草なめたけツナ和え	ご飯・味噌汁 小松菜の胡麻和え かぼちゃ煮物 豚肉キャベツシイタケ炒め物	混ぜご飯・味噌汁 きゅうりフライ 大根豚肉炒め物 漬物盛り合わせ	ご飯・餃子入り中華スープ 焼きホッケ 肉じゃが 茄子味噌炒め	ベーコンピラフ 味噌汁 カラフルサラダ 鶏肉から揚げ
夕	ご飯・味噌汁 大根鶏肉煮物 レタスの酢味噌和え スパイシーポーク 白菜の漬物	ご飯・味噌汁 チキンかつあんかけ ほうれん草胡麻和え カツオのカルパッチョ	あんかけ焼きそば 中華スープ ご飯 豚肉卵とじ マカロニサラダ	ごはん 天ぷらそば マーボナス 焼きホッケ	ご飯・味噌汁 小松菜お浸し 大根鶏肉煮物 チンジャオロース	ご飯・野菜スープ とんかつ ポテトサラダ ミートボール	ご飯・味噌汁 焼きたら すり身高野豆腐炒め ほうれん草の胡麻和え
	25	26	27	28	29	30	31
朝	ご飯・味噌汁 マーボ豆腐 サバ塩焼き チキン水菜サラダ	ご飯・味噌汁 さんまの煮つけ 大根の味噌田楽 煮豆 白菜の漬物	ご飯・味噌汁 玉子焼き 茄子の煮びたし あんかけ野菜炒め 塩焼き鮭	ご飯・味噌汁 もやし和え物 酢豚 切り干し大根煮物	ご飯・味噌汁 白身魚塩焼き ウインナー野菜炒め 煮豆	ご飯・味噌汁 赤魚焼き 茄子とピーマン味噌炒め ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁 煮豆 キャベツベーコン炒め 玉子焼き
昼	ご飯・味噌汁 餃子 シチュー サーモンサラダ じゃがバター	焼きそば 中華風野菜スープ エビマヨサラダ	ご飯・味噌汁 ハンバーグ キャベツ卵とじ もやしかつお節和え	ご飯・味噌汁 かつ卵とじ ふきタケノコサバ缶煮 ほうれん草かつお節和え	ごはん・餃子スープ サーモン焼き ポテトサラダ フルーツヨーグルト和え	ガーリックライス お吸い物 鶏肉大根甘辛煮 さつま芋ドライフルーツ入り シイタケツナバター炒め	ご飯・味噌汁 里芋煮物 あじの焼き魚 とろろ
夕	ご飯・味噌汁 おでん いんげん人参胡麻和え	ご飯・味噌汁 肉じゃが 白身焼	ご飯・味噌汁 鶏肉トマト煮 春雨サラダ 里芋煮物	ご飯・味噌汁 豚肉ピーマン味噌炒め 揚げ出し豆腐胡麻あんかけ	鮭ご飯・豚汁 きゅうり酢の物 大根鶏肉煮物とじ きんぴらごぼう	ご飯 ソーメン 白菜漬物 チンジャオロース	寿司 天ぷらそば うま煮