

グループホームアウル登別館 12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
朝						ご飯・味噌汁 茄子煮びたし 紅塩鮭焼き 越後みそ漬け 照り焼きミートボール	ご飯(バターロール) コーンポタージュ 目玉焼き ウインナー 白菜しめじサラダ
昼						オムライス オニオンスープ 煮込みハンバーグ スパサラダ	ご飯 うどん汁 たらのあんかけ キャベツと胡麻昆布和え物
夕						ご飯・味噌汁 たらの子とえ マカロニサラダ	ご飯・鳥糞汁 鯖塩焼き 豆イカリ芋煮物 キュウリ漬物
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯・味噌汁 ニラ玉焼き きんぴらごぼう ワカメカニカマ酢味噌和え たくあん	ご飯・味噌汁 玉子焼き 煮豆・ウインナーソーセージ 茄子の漬物 大根人参煮物	ご飯・味噌汁 ミニハンバーグ 玉ねぎベーコン炒め物 わかめキュウリ酢の物 味付けもずく	ご飯・味噌汁 玉子焼き 大根の煮物 煮豆	ご飯・味噌汁 目玉焼き 焼きサバ ほうれん草バターソテー	ご飯・味噌汁 茄子もやしボン酢炒め 天かま胡麻油炒め たくあん	ご飯・味噌汁 大根さつま揚げ煮物 インゲン 煮豆 鮭塩焼き
昼	ご飯・お吸い物 すき焼き煮 カレイのマリネ がんもの甘辛煮	ご飯・餃子スープ カレイ唐揚げ 豆腐サラダ マグロ山掛け	炊き込みご飯 ミニうどん チキン南蛮 芋の塩煮 もやしのナムル	ご飯・肉団子スープ とんかつ 大根サラダ かぼちゃの煮物 たくあん	ご飯・卵スープ 野菜盛り合わせ ハンバーグ ポテトサラダ	ご飯・焼きそば シジミスープ イカフライ 大根ミニトマトサラダ	(家族会) 寿司(クリップパー) 吸い物 すき焼き カップケーキ
夕	ご飯・味噌汁 豚肉生姜焼き 天かま大根煮物 府クラゲの酢味噌和え	ご飯・味噌汁 豚肉ステーキ キャベツトマト添え 小松菜揚げ マグロ山掛け	ご飯・味噌汁 カツオとカレイの酢味噌和え オムマーボ豆腐 フルーツポンチ ジャガイモ甘辛煮	ご飯・味噌汁 肉野菜炒め 麻婆春雨 もやしキュウリナムル	ご飯・味噌汁 キュウリ漬物 マグロのやまかけ さんまのかば焼き 春雨炒め物	三食丼・味噌汁 焼きサバ ベッタラ漬け ワカメカニカマキュウリ酢の物	シーフードカレー うどん汁 フルーツサラダ キュウリ漬物
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯・野菜スープ 照り焼きチキン 目玉焼き リンゴサラダ	ご飯・味噌汁 ビーフシチュー 小松菜揚げ煮びたし 煮豆	ご飯・味噌汁 小松菜あんかけ卵乗せ カボチャ煮 焼きサバ	ご飯・味噌汁 ウインナーソーセージ 煮豆・たらこ スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁 玉子焼き 白菜の漬物 インゲンの胡麻和え 鯖塩焼き	ご飯・味噌汁 ほうれん草ちくわ炒め物 焼き鮭 オムレツ にしん巻き	ご飯・味噌汁 筑前煮 鯖塩焼き 玉子焼き・シソわかめ たくあん
昼	マグロ山掛け丼 タラの三平汁 フルーツ たくあん	ご飯・ミニうどん 豚肉生姜焼き 野菜炒め もやしのナムル ふきタケノコ味噌煮・柿	ご飯・味噌汁 大根鶏肉ピリ辛炒め ジャバラキュウリ漬物 紅白なます ジャガイモのこってり煮	ご飯・わかめスープ すき焼き タケノコカツオ醤油和え リンゴフルーチェ	ご飯・粕そば 野菜の天ぷら 切り干し大根 もやしキュウリ漬物	親子丼・お吸い物 おでん サツマイモ煮 バナナ・みかん	おにぎり カレーそば フキの煮しめ りんご
夕	ご飯・すり身汁 ヒレカツ キャベツトマト添え 玉ねぎきのこ油炒め たくあん胡麻和え	ご飯・ラーメン汁 野菜小エビ天ぷら もやしちくわ人参煮びたし さんまかば焼き 大根おろし・柿	漬けマグロ丼・味噌汁 豆腐オニオンサラダ カボチャの胡麻和え 柿	ご飯・味噌汁 宗八唐揚げ カニカマ水菜入りもずく酢 高野豆腐の肉はさみ	ご飯・塩ラーメン ババガレイの煮つけ 肉豆腐野菜味噌煮 もやしカニカマナムル	ご飯・味噌汁 肉野菜炒め もやしキュウリナムル ポテトサラダ	ご飯・かき玉汁 しめじ高野豆腐煮物 焼き鮭 かぼちゃサラダ
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯・味噌汁 塩サバ焼き 五目豆 味付けわかめ・たくあん スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁 さんまかば焼き 野菜天醬油炒め 白花豆 チキンサラダ	ご飯・味噌汁 肉野菜炒め 煮豆・味付けわかめ 水菜キュウリサラダ	ご飯・シャンタンスープ ハンバーグミニ 煮豆 小松菜ツナ和え物	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ ハンバーグ・胡麻昆布 水菜ツナサラダ	ご飯・味噌汁 目玉焼き ポテトサラダ チキン照り焼き	ご飯・ねぎ鳥ガラスープ ポロニアソーセージ シイタケしめじツナバター 炒め・玉ねぎハムホットサ ラダ 黒豆
昼	ご飯・寄せ鍋 切り干し大根 もやしきゅうりカニカマ酢 の物	稲荷寿司・そうめん汁 アジのメンチカツ ナポリタン キャベツトマトサラダ	ご飯・野菜スープ ハンバーグ マカロニサラダ 生野菜 ほうれん草胡麻和え	ご飯・お吸い物 酢豚 ほうれん草煮びたし フキタケノコ味噌煮	二色丼・餃子スープ 白身フライ ポテトサラダ 生野菜(キャベツ・トマト) 茄子の煮びたし	豆ごはん・寄せ鍋 カボチャコロッケ 野菜サラダ 枝豆 ニラの卵とじ	さつま芋鮭ご飯 卵うどん汁 肉団子 たくあん
夕	豆ごはん・クルトンスープ シチュー キャベツ梅和え 煮豆・ホッケ焼き	ご飯・味噌汁 エビと小松菜の中華がゆ もやし鶏肉炒め物 ねぎの塩奴 切り干し大根	ご飯・味噌汁 手羽先大根煮物 白菜なめたけ和え 鯖塩焼き	ご飯・舞茸お吸い物 麻婆春雨 タケノコ鶏肉煮物 焼き鮭	ハヤシライス・味噌汁 ごぼうサラダ ソーセージ玉子ソテー 大学芋 みかん	ご飯・味噌汁 真ガレイの煮つけ 大根おろし シイタケピーマン天ぷら カボチャの小豆煮	ご飯・味噌汁 たけのこフキ煮物 白身フライ かぼちゃサラダ
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯・味噌汁 焼き鯖 茄子とピーマン肉みそ炒 め たく あん	ご飯・ニラスープ 手羽先大根煮物 カニカマきゅうり入りもずく やきサバ	ご飯・味噌汁 フキ天かま煮物 もやし鶏肉酢の物 スクランブルエッグ たくあん	ご飯・わかめスープ 玉子焼き・塩辛 タケノコ鶏肉炒め物 ミートボール	ご飯・味噌汁 ホッケ塩麹漬け焼き 麻婆春雨 茄子の浅漬け	ご飯・味噌汁 ホッケ塩焼き 根菜煮物 大根漬物	ご飯・味噌汁 焼きさんま 大根天かま玉子煮物 塩辛 バナナフルーチェ
昼	五目ずし・餃子スープ エビフライ クリームコロッケ ポテトフライ・野菜サラダ バナナ・りんご	焼うどん 味噌汁 おにぎり 煮豆	肉そば・ご飯 鮭のムニエル 芋サラダキャベツきゅうり 添え・みかん	ご飯・野菜スープ ヒレカツ・鶏肉唐揚げ プロッコリアスバラ添え カボチャサラダ 高野豆腐すり身煮 茄子の漬物	ご飯・シャンタンスープ 鶏肉大根の煮物 茄子もやしボン酢炒め 福しん漬け	天ぷらうどん 二種のおはぎ みかん	ご飯・鳥団子鍋 おろしハンバーグ ポテトサラダ 生野菜 切り干し大根
夕	ご飯・味噌汁 マグロの山掛け 大根鶏肉煮物 野菜菜煮びたし	ご飯・味噌汁 肉野菜炒め 茄子の煮びたし もやしキュウリナムル	ご飯・わかめ卵スープ シチュー ししゃも プロッコリカニカマサラダ	ご飯・味噌汁 ババガレイ煮つけ カレー風味肉じゃが 豆腐なめたけ和え ツボ漬け	ご飯・味噌汁 もやしキュウリナムル 大根鶏肉煮物 大根なめ茸おろし	ご飯・卵スープ 回鍋肉 マカロニサラダ 子持ちシヤモ	カレーライス 野菜スープ 水菜大根サラダ 杏仁豆腐
	31						
朝	ご飯・味噌汁 シイタケツナバター炒め 鯖西京漬け焼き 白花豆						
昼	ハヤシライス 野菜スープ 豚肉炒め きんぴらごぼう						
夕	寿司 そば うま煮 みかん						