

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
朝				ごはん 味噌汁 オムレツ ソーセージ お浸し 漬物	ごはん 味噌汁 長芋サラダ 切り干し大根 鯖	ごはん 味噌汁 漬物 豆腐煮 漬物	ごはん 中華スープ もやしのナムル ホッケ ニンジンのおかか煮
昼				ピカタ 煮しめ 冷奴 ごはん 味噌汁	ごはん スープ かに玉 豚肉の味噌炒め ラーパーツァイ	スープ お好み焼き 焼きそば 酢の物	ごはん 味噌汁 りんご ナス味噌炒め 卵とじ
夕				ごはん 味噌汁 鯖 肉じゃ が ナスのみそ炒め	ごはん 味噌汁 ホッケ 切り干し大根 煮物 カボチャ煮	ごはん 味噌汁 鮭ムニエル サラダ なめたけ和え	ごはん 味噌汁 白菜のうま 煮 チーズカツ サラダ
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ポトフ サンドイッチ サラダ ラーパーツァイ	ごはん 味噌汁 赤魚 カボチャサラダ イカ大根	煮物 カレイの煮つけ ごはん 味噌汁 お浸し	ごはん ほっけ 南瓜煮付 け チンジャオロース 味噌汁	ごはん 味噌汁 甘芋煮 タラのきのこあんかけ 胡麻和え 卵とじ	餃子 ご飯 味噌汁 白菜おひたし 茄子の味噌漬け	トースト スープ サラダ 煮物 チャーハン 味噌汁
昼	ごはん 味噌汁 タラ ナムル 大根煮	かつ丼 味噌汁 漬物 春雨サラダ	チキンライス 白身フライ サラダ 林檎煮 カボチャシチュー	カレーライス 柿 ほうれん草胡麻和え エビフライ 餃子スープ	ごはん 味噌汁 しめじの中華和え 赤魚	うどん ごはん 酢の物 ハタハタのしょうゆ煮 キャベツの塩昆布	煮しめ ハニーサラダ チーズオムレツ ポテトサラダ
夕	豚肉と野菜煮 きんぴら 茄子田楽 かじか汁 たらこごはん	ごはん 味噌汁 冷奴 煮物 マヨ和え ぶりの生姜焼き	鶏肉のマヨ煮 さつま汁 ごはん 味噌汁 小松菜炒 め	五目御飯 けんちん汁 ぶり大根 豆腐煮込み	ごはん 味噌汁 煮物 筑前煮 からあげ	シチュー 照り焼きチキン 胡麻和え サーモンのカ ルパッチョ ヨーグルト	ごはん 味噌汁 カレイ煮付 け カボチャ煮 鶏肉の煮物
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ごはん 味噌汁 目玉焼き ソーセージ 大根煮 肉野菜炒め	ミックスサンド オムレツ コーンスープ サラダ	ごはん 味噌汁 鮭 ウィンナー 野菜炒め	ごはん 味噌汁 黒豆 ベーコエッグ 煮物	ごはん 味噌汁 煮豆 鯖 プルコギ お浸し	ごはん 味噌汁 鮭 照り焼きチキン たくあん 茄子の煮びたし	ごはん 味噌汁 鯖 煮豆 たくあん 茄子の煮びたし
昼	チャンポン 稲荷ずし しば漬 りんご サラダ	チャーハン スープ 鯖 ポテトサラダ 胡麻和え	ごはん マヨサラダ うどん 豚肉の味噌炒め	照り焼きチキン 林檎 サラダ キノコご飯 味噌汁 煮物 おひたし	まぜごはん 味噌汁 豚肉生姜焼き もずく 胡麻和え	シチュー サラダ 煮物 白身フライ 煮物 ヨーグルト	カレー スープ からあげ サラダ フルー ツ
夕	炊き込みごはん すまし汁 肉団子あんかけ 春巻き	きんぴら ラーパーツァイ 野菜炒め 親子丼 味噌 汁	ごはん 味噌汁 カレイ煮 付 もずく 胡麻和え サラダ	チャーハン スープ 餃子 春雨サラダ ラーパーツァイ	ごはん 味噌汁 カレイ煮付 け 大根オイスター炒め 野菜炒め	肉じゃが 味噌汁 サラダ ナス味噌炒め	唐揚げ 卵スープ おひたし サラダ
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ごはん 味噌汁 鯖 マーボ春雨 ウィンナー炒め	ごはん 味噌汁 麻婆豆 腐 鮭 煮物 和え物	ごはん 味噌汁 鯖 ポテトサラダ 漬物 切り干し大根	ごはん 味噌汁 ベーコン炒 め サラダ たくあん	パン ヨーグルト スープ ハンバーグ 入り玉子 煮豆	ごはん ミネストローネ 白身フライ サラダ	まぜごはん 味噌汁 ポトフ サラダ
昼	カレー スープ フルー チェ 切り干し大根	ごはん シチュー 白身フラ イ キャベツ千切り ポテトサ ラダ	ごはん 味噌汁 鮭 胡麻和え 煮物	ごはん 味噌汁 炒め物 白菜のお浸し ツナマヨ	あんかけ野菜 うどん おにぎり 柿 白菜つけも の	ごはん 味噌汁 南瓜煮 ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 エビフライ 肉じゃが 和え物
夕	ハンバーグ スープ ポテトサラダ レタスおかかマヨ	タラ 煮物 酢味噌和え ごはん 味噌汁	ロールキャベツ ツナサラ ダ きんぴら 味噌汁 ごはん	ごはん 味噌汁 サラダ エビフライ マーボ春雨	ごはん 味噌汁 すき焼 サーモンサラダ 刺身	海鮮丼 味噌汁 煮物 漬物 フルーツ	ごはん 味噌汁 サラダ 煮込みハンバーグ
	26	27	28	29	30		
朝	ごはん 味噌汁 鯖 にら玉 きんぴらごぼう たくあん	ごはん 味噌汁 煮豆 麻婆茄子 ミートボール	ごはん 味噌汁 大根煮 茄子田楽 オムレツ	ごはん 味噌汁 ポテトサラダ 切り干し大 根 ソーセージ	ごはん 味噌汁 煮豆 もずく 鯖 ヨーグルト		
昼	鮭ごはん 煮込みうどん 高野豆腐 ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 炒め物 漬物 サラダ	ごはん 味噌汁 ほっけ 青梗菜マヨ炒め きのこバター炒め	ごはん 味噌汁 ムニエル お浸し 炒め物	ごはん 豚肉チーズ スー プ サラダ たくあん		
夕	ごはん 味噌汁 お浸し 麻婆春雨 ベーコン炒め	豚丼 スープ サラダ もやしのナムル	ごはん 味噌汁 サラダ 南瓜煮 つけもの ショウガ焼き	カレイ煮付け 長芋サラダ ナス煮びたし ごはん 味噌汁 冷奴	赤飯 味噌汁 生姜焼き 高野豆腐 ナス炒め		