

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
朝					ごはん・お吸い物 サバのおろし煮 ハムとほうれん草ソテー 桃	ご飯・味噌汁 玉子焼き ホッケみりん焼き グラタン	ご飯・味噌汁 茄子とひき肉のピリ辛炒め ベーコンオムレツ レタスのジャコサラダ
昼					ご飯・中華スープ 焼きそば 豚肉の味噌漬け焼き 春雨と水菜のナムル りんご	ご飯・豆乳鍋 シュウマイ 茄子の味噌炒め もやしとハムの酢の物	いなり寿司 肉うどん イモ団子(砂糖醤油掛け) 茄子の漬物
夕					ご飯・味噌汁 カレイの煮つけ 筑前煮 アスパラとウインナー炒め	ご飯・餃子スープ 肉野菜炒め フライドポテト みかん	ご飯・味噌汁 鶏のから揚げ フキと天カマの煮物 ほうれん草おひたし
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯・味噌汁 ホッケ塩焼き スクランブルエッグ 煮豆	ご飯・味噌汁 糠さんま フィッシュハンバーグ きゅうりの酢の物	ご飯・お吸い物 ホッケの煮つけ フキの油炒め もやしとハムのマリネ	ご飯・味噌汁 塩鮭 ハッシュドポテト 煮豆	ご飯・味噌汁 キャベツとウインナー炒め 目玉焼き ゴマ昆布	ご飯・味噌汁 荒巻鮭 ネギ入り玉子焼き 水菜と揚げの煮びだし 味キュウリ	ご飯・味噌汁 塩サバ 厚焼き玉子 煮豆
昼	ご飯・野菜スープ 回鍋肉 大根の煮物 もずく酢きゅうり インゲンの胡麻和え バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁 ひじき煮 豚バラうまダレ 高野豆腐とつみれの煮物 たくあん	チーズシチュー エビフライ・クリームコロッケ シュウマイ 青じそサラダ	松茸ご飯・つみれ汁 根菜の煮物 ほうれん草胡麻和え めかぶ	三色丼・豚汁 かぼちゃ煮物 マカロニサラダ ブロッコリー添え	ご飯・ポトフ ブルコギ ひじきの煮物 キャベツのツナマヨ和え	昆布ご飯・野菜スープ 肉野菜炒め もずくとカニカマ和え 高野豆腐の煮物
夕	ご飯・コンソメスープ 豚ヒレカツ 和風野菜の煮物 マカロニサラダ	五目御飯 たらちり鍋 ハムカツ カボチャサラダ プチトマト	ご飯・味噌汁 さんまの煮つけ 鶏肉入り湯豆腐 もずくのきのこ和え	ご飯・寄せ鍋 いんげんとちくわの煮物 メヌキ粕漬 みかん	ご飯・味噌汁 カスベの煮つけ 肉団子と白菜中華あんかけ 茄子とピーマンの味噌炒め	ご飯・味噌汁 黒ガレイの煮付け 豚肉ともやしの香味炒め キュウリとワカメの酢の物	ご飯・味噌汁 鶏と玉ねぎの炒め物 フキと天カマの煮物 ポテトサラダ
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯・お吸い物 大根とサバの煮物 ニラ玉 もずく酢	ご飯・ワカメスープ スクランブルエッグ ウインナー 麻婆豆腐 たくあん	ご飯・お吸い物 煮込みハンバーグ 人参のきんぴら レタスのツナのサラダ	ご飯・味噌汁 目玉焼き チキンサラダ ヨーグルト	鶏ご飯・味噌汁 サバの味噌煮 大根の田楽 煮豆	ご飯・味噌汁 フキとさんまの煮物 長芋の梅和え 紅鮭の飯寿司 煮豆	ご飯・味噌汁 里芋とさきぎ煮物 ポロニアソーセージ スクランブルエッグ 山海漬
昼	五目ずし・すまし汁 から揚げ・レタス添え マカロニのミートソース炒め カスベの酢味噌和え	ご飯・ミニ肉うどん 天ぷら盛り合わせ 小松菜の胡麻和え 切り干し大根 明太とろろ	ご飯・コンソメスープ 麻婆春雨 ほうれん草とベジタブル ミックスの炒め物 枝豆 バナナフルーチェ	ご飯・野菜スープ 鶏の竜田揚げ マカロニサラダ 大根とゴマ昆布千切り和え フルーツ盛り合わせ	三色丼・トマト鍋 カボチャサラダ レタス・ブロッコリー みかん	ご飯・和風スープ 鮭のムニエル きんぴらゴボウ 小松菜の白和え ラディッシュの酢の物	ご飯・団子汁 鶏肉の天ぷら じゃがいもとトマトのサラダ 真ガレイ煮付け
夕	ご飯・和風スープ 鶏の甘辛炒め 水菜と卵のごまサラダ 桃缶	ご飯・豆乳鍋 豚バラとネギの塩炒め ニンニクカツオ ハムとレタスのマリネ	ご飯・手作りつみれ汁 焼き豚 ごぼうサラダ 刺身(ブリ・エビ)	ご飯・お吸い物 タケノコと天カマの煮物 茄子と豚肉の中華あんかけ 水菜ともやしとハムのサラダ	ご飯・すり身汁 なめた唐揚げ 麻婆茄子 豚しゃぶサラダ	ご飯・あごだし鍋 厚揚げの鶏ひきあんかけ 棒棒鶏 タコの塩辛	ご飯・味噌汁 ホッケの麹味噌焼き 切り干し大根 キュウリとめかぶ和え 牛肉のしぐれ煮
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯・味噌汁 ベーコン入り卵焼き マカロニサラダ ツナフレーク 茄子の漬物 フルーツポンチ	ご飯・味噌汁 かに玉の和風あんかけ サバと水菜の和え物 メカブとオクラ和え	ご飯・味噌汁 目玉焼き ソーセージとピーマン炒め 麻婆豆腐 柿	ごはん・味噌汁 スクランブルエッグ 豆腐サラダ ソーセージケチャップ炒め	ご飯・お吸い物 味噌おでん いんげんとハムのソテー 茄子の漬物 パイン缶	ご飯・お吸い物 さんまの梅煮 ほうれん草のオムレツ もずく酢	ごはん・味噌汁 スクランブルエッグ 鯖の塩焼き たくあん
昼	お好み焼き 小ご飯 ポタージュスープ ポテトサラダ フルーチェ	ご飯・コンソメスープ ジンギスカン 野菜炒め添え さんまの梅煮	ご飯・ミニうどん 回鍋肉 肉じゃが もずく酢きゅうり かぶの漬物	ご飯・ワカメスープ すき焼き 里芋のあんかけ もやしとハムのサラダ	ご飯・野菜スープ チキンのトマト煮込み マカロニサラダ 昆布と天カマの煮物 たくあん	炊き込みご飯・味噌汁 白身魚フライ トマトとレタス添え ごぼう揚げ・高野豆腐煮物 春菊の胡麻和え	カツカレー コンソメスープ アスパラのバターソテー 野菜サラダ
夕	ご飯・ワカメスープ 豚ロースステーキ 玉子豆腐 小松菜と揚げのおひたし ベーコン玉ねぎ炒め	ご飯・味噌汁 チキンカツ・イカリング フキとタケノコの煮物 みかん	ご飯・お吸い物 糠さんま ひき肉入りもやしナムル 卵の花 りんご	ご飯・中華スープ 餃子 人参のきんぴら ツナと水菜のサラダ	ご飯・味噌汁 カスベの煮付け ほうれん草のおひたし みかんのフルーツポンチ 白菜漬	鮭雑炊・味噌汁 エビフライ ハッシュドポテト フキの煮物	ご飯・味噌汁 エビと玉ねぎの卵とじ ひき肉とじゃがいもの中華 あんかけ 大根田楽 きゅうりの酢の物
	25	26	27	28	29	30	
朝	ご飯・味噌汁 ほうれん草とツナ入り玉子 バターソテー 麻婆春雨 味キュウリ	ご飯・味噌汁 サバの味噌煮 大根と手羽中の煮物 たらこ 煮豆	ご飯・味噌汁 玉子焼き ハムとアスパラの炒め物 煮豆 たくあん	ご飯・お吸い物 茄子と鶏ひき肉の和風あんかけ ツナといんげんのスクランブルエッグ ワカメのなめ茸和え	ご飯・味噌汁 赤魚の粕漬 根菜の煮物 キャベツ漬物	ご飯・ネギ塩スープ 目玉焼き ウインナーピーマン炒め ハム巻きポテト しそサラダ	
昼	ミートドリア・椎茸スープ エビチリ・おでん フライドポテトとレタスの オーロラソースサラダ みかん	ご飯・ワカメスープ ゆり根入り煮しめ 天ぷら盛り合わせ もやしときゅうりのナムル めかぶ和え	ご飯・つみれ汁 カツ煮 ほうれん草の胡麻和え めかぶ和え	ご飯・中華スープ 豚の生姜焼き マカロニサラダ 肉じゃが トマト黒酢漬	ご飯・春雨スープ アジフライ・フライドポテト スパゲティサラダ 大根とゴマ昆布和え かぼちゃ煮物 白桃缶	ご飯・野菜スープ玉子 おろしステーキ ミートソース 酢どり レタスときゅうりのサラダ	
夕	ご飯・味噌汁 鶏の唐揚げ 大根サラダ りんご	ご飯・中華スープ 豚肉とキャベツの玉子とじ 人参といんげんバター炒め 豆腐とカニカマの和え物	ご飯・寄せ鍋 豚キムチ チンゲン菜の桜エビ炒め みかん	ご飯・濃厚味噌スープ 宗八の唐揚げ 豆腐のなめこ和え りんご	ご飯・味噌汁 照り焼きチキン きのこのバターソテー レタスの酢味噌和え	カレーライス コンソメスープ えびフライ 野菜サラダ みかん	