

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
朝							ご飯・味噌汁 塩さば 肉と玉ねぎの炒め物 スクランブルエッグ もずく酢
昼							ご飯・味噌汁 カレーの煮つけ サイコロステーキ 白菜の中華あんかけ ほうれん草胡麻和え
夕							ご飯・カレーうどん 玉子焼き和風あんかけ もやしとハムの和え物 フキとさんまの煮物
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ご飯・味噌汁 目玉焼き コーンとハムの炒め物 かぼちゃ煮物 たくあん	ご飯・味噌汁 炒り卵 チーズ入りハム 野菜サラダ 煮豆	ご飯・お吸い物 さんまの塩焼き キャベツの玉子とじ メカブの梅和え	ご飯・味噌汁 銀ガレイ 茄子とピーマンの味噌炒め 切干大根のうま煮	ご飯・味噌汁 さばみりん焼き 厚揚げと切干の煮物 浅漬けキャベツ ヨーグルト	ご飯・味噌汁 糠さんま 回鍋肉 水菜のサラダ	ご飯・味噌汁 肉団子のケチャップ煮 ニラ玉 豆腐のサラダ
昼	ご飯 茄子と豆腐の和風スープ 切干大根 ワカメときゅうりの酢の物 大根の昆布和え つぼ漬け	ご飯・鶏団子塩鍋 キャベツと豚肉の味噌炒め ポテトサラダ 春雨の酢の物 たくあん	五目御飯 ミニきつねうどん あんかけ豆腐 餃子 からし菜の胡麻和え	ご飯・舞茸のお吸い物 肉野菜炒め たまねぎとカニカマの酢の物 マカロニサラダ みかん	ご飯・中華スープ サーモンのムニエル しめじとブロッコリーソース トマト トマトとレタスのサラダ ひじきの煮物	ご飯・とろろ昆布うどん エビフライ ささ身と野菜のサラダ トマト オクラの酢の物	ご飯・コンソメスープ ブルコギ 茄子のポン酢漬 白菜とちくわの和風あんかけ イチゴと桃のフルーチェ
夕	ご飯・白菜とつみれのスープ 煮込みハンバーグ いんげんの玉子炒め マカロニサラダ	ご飯・味噌汁 カスベの煮物 ほうれん草のおひたし さつま芋の甘煮	ご飯・味噌汁 豆腐とエビのうま煮 ホッケ味噌漬 もやしときゅうりのからし和え カボチャと玉子のサラダ	ご飯・味噌汁 鮭の西京焼き 大根とフキの煮物 キャベツの塩昆布和え	ご飯・味噌汁 赤魚粕漬 肉じゃが 山芋ともずく酢和え	ご飯・味噌汁 ホッケみりん焼き いんげんとハムの炒め物 だし巻き卵	ご飯・味噌汁 ポテトコロッケ 野菜サラダ 筑前煮
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯・味噌汁 さんまの玉子とじ ふろふき大根 ほうれん草胡麻和え ワカメの酢の物	ご飯・味噌汁 ハンバーグ 玉子サラダ 切り干し大根 しそ昆布	ご飯・味噌汁 塩さば フキと白滝の煮物 マカロニサラダ	ご飯・お吸い物 ホッケの塩焼き 大根と鶏団子の煮物 煮豆	ご飯・味噌汁 目玉焼き アスパラベーコン炒め 春雨サラダ	おじや ハンバーグ野菜炒め 切り干し大根 きゅうりの漬物	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ ウインナー炒め トマトサラダ
昼	ミニおにぎり ごぼ天うどん フライドポテト みかん缶	オムライス・野菜スープ ポテトサラダ・レタス たらこ きんぴらゴボウ	ご飯・中華スープ チキンカツ キャベツの千切り・トマト 小松菜の胡麻和え 卵の花	三色丼・味噌汁 いか大根 かぼちゃ煮物 キャベツの塩昆布和え きゅうりの酢の物	ご飯・鶏団子スープ 赤魚の粕漬 北寄とブロッコリーのサラダ フキとしめじの味噌炒め りんご	チャーハン・そうめん汁 バナナフリッター ひじきの煮物 べつたら漬	エビフライカレー もやしの中華スープ 水菜とカニカマのサラダ みかん
夕	ご飯・味噌汁 海鮮麻婆豆腐 餃子 レタスジャコサラダ カスベの酢味噌和え	ご飯・お吸い物 さんまと大根の煮物 人参のきんぴら もやしのナムル	ご飯・鶏鍋 茄子と豚肉の味噌炒め さつま芋のサラダ 味キューリ	ご飯・味噌汁 和風コロッケ 野菜中華サラダ いんげんとちくわのひき肉炒め	ご飯・味噌汁 肉野菜炒め ポテトサラダ 茄子の漬物 みかん	ご飯・味噌汁 鶏肉の玉子とじ 茄子の和風あんかけ 豆腐とカニカマの和え物 みかん	ご飯・味噌汁 糠ニシン 筑前煮 冷やっこ
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ご飯・味噌汁 塩サバ ニラ玉炒め きゅうりの酢の物	ご飯・味噌汁 ハムとほうれん草炒め しめさば 大根なます	ご飯・お吸い物 大根と鶏ごぼうの煮物 焼きナス メカブ	ご飯・味噌汁 サバのみりん焼き 里芋の煮物 うの花 きゅうりの酢の物	ご飯・味噌汁 鶏と大根煮物 玉子とカボチャのサラダ たらこ たくあん	ご飯・味噌汁 ハンバーグ 厚焼き玉子 黒豆 フルーチェ	ご飯・味噌汁 糠さんま 麻婆春雨 ごぼうサラダ
昼	三色丼 イモ団子汁 焼きそば たくあん	マグロの漬け丼 餃子スープ きんぴらゴボウ マカロニサラダ みかん	ご飯・トマト鍋 おろしハンバーグ フライドポテト ほうれん草のソテー レタスサラダ	ご飯・野菜コンソメスープ 春巻き・ホタテフライ 小松菜と鶏団子の煮びたし カボチャサラダ・レタス りんご	ご飯・コンソメスープ アジフライ 鶏唐揚げ 野菜サラダ	ご飯・中華スープ 茄子とウインナーのケ チャップ煮 アスパラベーコン 豆腐とカニカマの和え物	肉うどん いなり寿司 カボチャのあずき煮 イカの酢味噌和え
夕	ご飯・味噌汁 さんま塩焼き イカフライ・千切りキャベツ もずく酢	ご飯 キムチ鍋 ブロッコリーとツナの中華 サラダ うの花	ご飯・味噌汁 豚バラと茄子マヨポン酢 炒め サバの照り焼き 豆腐のサラダ	ご飯・味噌汁 黒ガレイ煮付け シーフードと白菜の中華 あんかけ ほうれん草の胡麻和え	混ぜご飯・味噌汁 大根とさんまの煮物 ほうれん草と玉子炒め 長芋とたらこの和え物	ご飯・味噌汁 いか大根煮 ホッケの塩焼き チキンサラダうの花と枝豆 の和え物	ご飯・もやしスープ 鮭のきのこあんかけ 茄子の酢揚げ もずく酢
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ご飯・味噌汁 豆腐のひき肉あんかけ ほうれん草とシメジおひたし さつま揚げ たくあん	ご飯・味噌汁 サバの西京焼き 水菜とカニカマのサラダ 煮豆 みかん	ご飯・味噌汁 目玉焼き レタスサラダ ウインナー炒め 数の子ワサビ漬 茄子の漬物	ご飯・あら汁 和風かに玉あんかけ 豆腐と昆布佃煮の和え物 スパゲッテサラダ みかん	ご飯・味噌汁 サンマかば焼水菜和え 玉子豆腐 ベーコン玉ねぎ炒め 金時豆	ご飯・味噌汁 オムレツのミートソース掛 け 五目きんぴら バナナフルーチェ	ご飯・味噌汁 鶏ホッケ 根菜とさつま揚げ煮物 きゅうりとワカメの酢の物
昼	ご飯・ワカメスープ あんかけ焼きそば フキとタケノコの煮物 長芋の梅和え みかん	五目御飯・味噌汁 ヒレカツ・レタス すり身と大根煮物 りんご	赤飯・お吸い物 鶏唐揚げ マカロニサラダ 高野豆腐の煮物 ブドウ	炊き込みご飯 豆腐の中華スープ 照り焼きチキン 筑前煮 野菜サラダ ピーマンのおかか和え	キーマカレー 玉子スープ ツナとレタスのサラダ 切干と天カマの煮物 柿	マグロの漬け丼 鶏団子鍋 高野豆腐とタケノコ煮物 春雨の酢の物 みかん	ご飯 シチュー キャベツとちくわ炒め ニラ玉焼き
夕	お弁当 (唐揚げ・キャベツの千切り 海苔巻き) 味噌汁	豆ごはん・お吸い物 キャベツと豚肉の煮物 人参のきんぴら わかめときゅうりの梅和え	ご飯・団子汁 ホッケみりん漬 フキの油炒め もやしとハムの和え物	ご飯・味噌汁 酢豚 サバ塩焼き ネギ塩やっこ	ご飯・味噌汁 肉野菜炒め ポテトサラダ きゅうりの漬物	ご飯・味噌汁 肉じゃが 厚焼き玉子 切り干し大根 水菜サラダ	ご飯・味噌汁 チンジャオロース サバの竜田揚げ うどんサラダ ヨーグルト
	30	31					
朝	ご飯・味噌汁 鶏唐揚げの玉子とじ ほうれん草とハムのソ テー きゅうりのシソ和え	ご飯・味噌汁 ウインナーと野菜のケ チャップ炒め 餃子 ひじき煮					
昼	ご飯・野菜スープ カレーコロッケ もやしと人参のナムル 茄子の酢味噌和え	カレーライス コンソメスープ レタスとトマトのサラダ 大根とゴマ昆布和え いんげんカニカマの酢の 物					
夕	ご飯・味噌汁 大根のそぼろ煮 フキとサバの油炒め 長芋の梅和え	生寿司 年越しそば うま煮 茶碗蒸し					