

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 |
| 朝 | | | | | ごはん スープ 鯖 水菜サラダ 天カマ醤油炒め うずら豆 | ごはん 野菜と鶏肉の スープ 黒豆 カニカマの和え物 ミートボール | パン スープ サラダ 炒り卵 チキンソテー |
| 昼 | | | | | ごはん 味噌汁 麻婆茄 子 餃子 照り焼きチキン | 昆布ご飯 味噌汁 ステーキ ヒジキ和え物 切り干し大根 たくあん | 豆ごはん 味噌汁 鶏大 根 南瓜煮 高野豆腐 |
| 夕 | | | | | ごはん 味噌汁 フキ煮物 水菜サラダ 卵とじ 照り焼きチキン | ジンギスカン ご飯 スー プ サラダ たくあん | ごはん 餃子スープ シチュー おろしハンバ ーグ |
| | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 朝 | ごはん 味噌汁 枝豆 茄子のふじっこ和え 椎茸ほうれん草ソテー バナナヨーグルト | ごはん すまし汁 麻婆茄 子 胡瓜サラダ フルーチェ | ごはん 野菜鶏肉スープ もやしのナムル 鮭 煮豆 カニカマ和え | ごはん 味噌汁 アスパラベーコン巻き 卵焼き きのこバター炒め | ごはん 味噌汁 茄子醬 油炒め ほうれん草ちくわ 和え 味キュウリ 煮豆 | 栗ご飯 スープ 鯖 麻婆春雨 卵焼き 煮豆 | ごはん 味噌汁 鮭 金時豆 野菜天ぶら たくあん |
| 昼 | 中華がゆ 味噌汁 肉じゃ が ニラ卵 冷奴 | ごはん 味噌汁 肉じゃが 水菜サラダ ほうれん草の 和え物 たくあん | 三食丼 わかめスープ きのこバターソテー いんげん胡麻和え | カレーライス スープ カボチャサラダ エビフライ 煮豆 | 生姜昆布ご飯 スープ 焼きそば レタスサラダ 大根人参とりごぼう煮 | ごはん 味噌汁 さんま 麻婆豆腐 てんぷら | ごはん スープ 春雨サラ ダ もやしのナムル チキンソテー |
| 夕 | ごはん 味噌汁 餃子 モロキュウ キャベツ炒め | ごはん 南瓜スープ ポテトサラダ マヨハムカツ チキンソテー | シチュー エビフライ 肉鍋 サラダ | ごはん シチュー フキ天 カマ煮物 サンマのかば 焼き たくあん | ごはん カスベ煮付 スープ レタスの和え物 | ごはん 味噌汁 たらのあんかけ 切り干し大根 煮物 白菜和え物 | ごはん 味噌汁 じゃがい もの煮物 カスベの酢味 噌和 胡瓜ハムサラダ |
| | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 朝 | ごはん 味噌汁 玉子焼き ハムサラダ もずく 煮物 ヨーグルト | ごはん 味噌汁 ネギ塩豚 里芋の煮物 カニカマ和え | ごはん みそ汁 煮豆 赤魚の粕漬け 卵焼き 煮豆 ほうれん草のおひ たし バナナヨーグルト | ごはん スープ ス克蘭 ブルエッグ ウィンナー サラダ | ごはん みそ汁 さんま 水菜サラダ 黒豆 バナナ ヨーグルト | 混ぜご飯 野菜スープ 胡瓜和え物 もずく 麻婆豆腐 鯖 | ごはん ミネストローネ 鮭 麻婆春雨 フルーチェ |
| 昼 | 炊き込みご飯 味噌汁 肉豆腐 白菜のおひたし 卵焼き | 昆布ご飯 味噌汁 ほうれん草和え 胡瓜サラ ダ 鮭 | ごはん みそ汁 鮭 マカロニサラダ 茄子のみ そ炒め | 親子丼 味噌汁 茄子味 噌炒め 野菜サラダ | 豚丼 味噌汁 肉じゃが 野菜サラダ | とり天 ごはん みそ汁 とりごぼう煮 ほうれん草 のおひたし | 昆布ご飯 肉うどん エビフライ 胡瓜サラダ |
| 夕 | ごはん 味噌煮込みうどん 冷奴 おでん 卵サラダ | ごはん みそ汁 ジンギス カン 大根煮 レタスサラ ダ | 栗ご飯 具沢山スープ 鯖 冷しゃぶ レタスサラ ダ | ごはん すき焼き 赤魚 あじきゆり すき焼き 煮 豆 | 豆ごはん みそ汁 鶏天 ごぼうサラダ 煮物 | ごはん スープ 冷しゃぶ オクラの和え物 肉じゃ が | ごはん みそ汁 さんま キャベツ和え物 長芋醤油焼き |
| | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 朝 | ごはん みそ汁 ホッケ 卵焼き ミートボール 麻婆豆腐 | ごはん スープ 春雨サラ ダ 照り焼きチキン 煮豆 | ごはん みそ汁 シュウマ イ 南瓜煮 鮭 | ごはん わかめスープ ほうれん草バター炒め シュウマイ 金時豆 卵豆腐 | ごはん スープ シュウマ イ 餃子 カニカマ和え 鯖 煮豆 | ごはん みそ汁 鯖 サラ ダ 煮物 たくあん | ごはん みそ汁 さんま 卵焼き きんぴらごぼう キムチ |
| 昼 | ごはん みそ汁 生姜焼き レタスサラダ きんぴらご ぼう | 梅がゆ 味噌汁 カレイ サツマイモ煮 たくあん | 赤飯 スープ 南瓜煮 そば サラダ 林檎 | ごはん みそ汁 カスベ煮 物 肉じゃが 白菜のおひたし | 昆布ご飯 味噌汁 白身フ ライ ニラの卵とじ ミートボール | しらすごはん みそ汁 カボチャサラダ 鶏肉の煮物 たくあん | カレーライス スープ パ イン チキンカツ エビフライ キャベツサラダ |
| 夕 | ごはん みそ汁 パスタ ほうれん草のおひたし 肉じゃが | ごはん みそ汁 豚肉炒 め 小松菜の和え物 イカフライ | チャーハン スープ 餃子 麻婆茄子 ヨーグルトバナ ナ | 寄せ鍋 ごはん サラダ ロールキャベツ 柿 | ごはん みそ汁 鶏肉チー ズビザ焼き 天カマ煮物 わかめ酢和え | ごはん みそ汁 白身魚の野菜あんかけ レタス和え物 玉子豆腐 | ごはん スープ ブルコギ 鮭 煮豆 |
| | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| 朝 | ごはん みそ汁 卵焼き マカロニサラダ ソーセー ジ炒め 始祖昆布 たくあ ん | ごはん みそ汁 ウィンナー ス克蘭ブル エッグ チキンソテー サ ラダ 林檎 | ごはん スープ ハンバーグ ほうれん草 椎茸バターソテー カニカマもずく | ごはん みそ汁 煮物 キャベツのひき肉あんか け めかぶ | ごはん みそ汁 おでん 鮭 たくあん 柿 | ごはん みそ汁 鯖 カニカマの和え物 漬物 麻婆茄子 もずく ヨーグルト | |
| 昼 | 梅おかゆ ラーメン 牛肉の時雨煮 キャベツサラダ 柿 | ごはん スープ ミカン からあげ サラダ もやし炒め | 栗ご飯 スープ 回鍋肉 鯖 玉子豆腐 | ごはん あんかけスープ 麻婆豆腐 赤魚 もずく たくあん | ごはん スープ すき焼き うどん エビフライ | ごはん スープ 肉野菜炒め ハムサラダ 天カマ煮物 | |
| 夕 | ごはん 煮しめ 煮物 たくあん サラダ もずく | マグロの漬井 味噌汁 マリネの天ぷら 鶏煮物 | ごはん みそ汁 さんま 野菜天ぶら 大根煮 | ごはん 味噌汁 コロッケ マカロニサラダ 南瓜煮 | ごはん スープ グラタン カスベの煮付 ほうれん草の胡麻和え | ごはん うどん スープ てんぷら 春雨サラダ 林檎 | |