

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	3	4	5	6	7
朝	ご飯 味噌汁 麻婆春雨 肉じゃが ホッケ わかめとキュウリの和え物	ご飯 味噌汁 目玉焼き 茄子とピーマンともやしの 炒めもの 黒豆 味噌ニン ニク	ごはん 味噌汁 大根とサバの味噌煮 竹の子とフキの炒め物 豆腐と昆布佃煮の和え物	ご飯 味噌汁 紅鮭 小松菜のじゃこ炒め キュウリとトマトサラダ バナナ	ご飯 味噌汁 なすとシイタケの煮びたし 豚肉と大根のマヨネーズ 炒め 春菊の和風卵とじ	ご飯 味噌汁 ブロッコリーとコーン炒め 青のり入り卵焼き たくあん みかん	ご飯 味噌汁 フキとサバの炒め煮 カボチャの煮物 めかぶとおくらの和え物
昼	豚丼 ミニラーメン キャベツ炒め 春雨サラダ みかん	ご飯 中華スープ お好み焼き 麻婆豆腐 水菜キュウリハムサラダ	ご飯 卵スープ 鶏肉ともやしのバンバン ジーサラダ 鯖塩焼き キュウリともずく和え	ご飯 キノコスープ 豚井照り焼きレタス付き 茄子とピーマンの味噌煮 カボチャ煮	ご飯 コンソメスープ 白身魚のフライ スパゲティナポリタン 水菜とツナのサラダ	高菜チャーハン 味噌汁 カボチャと甘納豆の煮物 ほうれん草となめたけ和 え	ご飯 中華スープ 荒巻鮭 きゅうりとカニカマのバン バンジーサラダ 麻婆春雨 たくあん
夕	ご飯 ジャガイモのすいとん汁 キュウリともずくの酢の物 肉じゃが 塩鮭	五目御飯 味噌汁 鶏のニンニク焼き ジャガイモとアスパラのバ ター炒め キュウリの干しエビ和え	ご飯 味噌汁 唐揚げ カレーコロッケ ほうれん草の胡麻和え ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 焼き魚 カニカマもずく酢和え レタスとハムのサラダ 大根とテンカマの煮物	ご飯 味噌汁 焼き餃子 中華あんかけ煮 ヒジキ煮物	ご飯 味噌汁 うま煮 おから ほうれん草のおひたし	ご飯 味噌汁 おでん ポテトフライのバター和え 水菜とトマトのサラダ
8	9	10	11	12	13	14	
朝	ご飯 味噌汁 メヌキのみりん焼き カボチャ煮 ごぼうサラダ たくあん	ご飯 味噌汁 高菜と豚肉の炒め物 目玉焼き うめぼし 白花豆	ご飯 味噌汁 つば鯛の粕漬 カボチャ煮 テンカマの卵とじ なます	ご飯 野菜スープ タラに煮付け 黒豆 ごぼうサラダ カボチャ煮 みかん	ご飯 味噌汁 鯖塩焼き カボチャのサラダ エビすり身の煮物 もずく酢	ご飯 味噌汁 カレイの煮つけ フキの味噌煮 たくあん みかん	ご飯 味噌汁 大根とつみれの煮物 ポテトディップ フキとサバの油いため
昼	ごはん 味噌汁 キャベツとニラとシーフ ードミックスのうま煮 じゃがいもとウィンナーの コンソメ炒め りんご	混ぜご飯 中華餃子ス ープ 春雨サラダ めかぶの和え物 タラのバター焼き	カレーライス らっきょう 春雨サラダ シャンタンスープ カボチャ甘煮	ごはん 味噌汁 煮込みハンバーグ 人参サラダ とり大根	二色丼 わかめスープ シーフードチリ きゅうりとちくわのサラダ イチゴと桃のフルーチェ	ご飯 味噌汁 きんぴらごぼう オクラとちくわのおかか和 え 鶏肉と大根の煮物	えびカツ丼 カレーうどん カボチャの塩煮 べったら漬
夕	たらこ混ぜご飯 味噌汁 トマトハニーサラダ 鯖味噌煮 煮豆 麻婆豆腐	ご飯 味噌汁 豚肉のオイスター炒め 味噌おでん りんご キャベツレタスサラダ	ご飯 味噌汁 ジャガイモのそぼろ煮 茄子といんげんのみそ炒 め 野菜のマリネ	ご飯 味噌煮込みうどん ふきニン ポテトサラダ 切干大根煮	ご飯 鮭のあら汁 トマトのハニーサラダ もやしときゅうりとカニカマ と胡麻のナムル 鮭味噌漬	ごはん 中華スープ レタスと玉ねぎのマリネ マカロニサラダ 肉じゃが	ごはん 味噌汁 カスベの煮つけ カツの卵とじ きゅうりとカニカマの酢の 物
15	16	17	18	19	20	21	
朝	ご飯 味噌汁 鶏肉の筑前煮 ナスの煮物 玉子豆腐	ご飯 味噌汁 目玉焼き ささぎと油揚げ煮付け ごぼうサラダ 胡麻昆布	ご飯 そうめん汁 大根とサバの煮物 タケノこみそ炒め わかめときゅうりの梅和え	ご飯 味噌汁 かにたま 青梗菜と鶏肉のホイコー ロー レスとトマトの塩昆 布和え	ご飯 味噌汁 豆腐とシーフードの煮物 たらの塩焼き ウィンナーのケチャップ煮	ご飯 味噌汁 ポテトディップ うま煮 切干大根	ご飯 味噌汁 大根とすり身の煮物 人参のきんぴら 納豆
昼	ご飯 春雨スープ カスベの粕漬焼き ニラ玉焼き レタスキゅうりサラダ 大根おろし	カレーライス 味噌汁 天ぷら生姜煮 玉子豆腐 みかん フルーチェ	いなり寿司 シチュー ほうれん草煮びたし ぶどう	ご飯 味噌汁 メヌキかす漬 ポテトサラダ トマト 肉団子の中華あんかけ	ご飯 うどん汁 ホッケの塩焼き カレーコロッケ 筑前煮 トマトキャベツサラダ	ご飯 ソーメン汁 ジャーマンポテト ハムカツ 桃 バナナ	オムライス ソーメン汁 さつまいもの煮物 もずくとカニカマ酢の物 イチゴシャーベット
夕	ご飯 味噌汁 鶏肉のから揚げ 白身フライ ほうれん草のおひたし たくあん	ご飯 わかめスープ 大根とすり身の煮物 いんげんとテンカマ炒め カボチャ煮	ご飯 味噌汁 しゅうまい 高野豆腐とテンカマの煮 物 マッシュポテト	ご飯 味噌汁 茄子とすり身の和風あん ふきの油いため まかぶの和え物	ご飯 味噌汁 ハタハタ味噌煮 白菜と豚肉のうま煮 きゅうりのもずくと酢の物	ご飯 味噌汁 人参サラダ おでん いんげんの胡麻和え	豆ごはん 味噌汁 根菜煮物 豚肉の炒め物 きゅうりとワカメの酢の物
22	23	24	25	26	27	28	
朝	ご飯 味噌汁 さんまのかば焼き ニラ玉炒め もずく酢	ご飯 味噌汁 鯖ノ塩焼き キャベツと豚肉の煮物 煮豆	昆布ご飯 味噌汁 ナスとピーマンの肉味噌 炒め ほうれん草ノおひたし たくあん	ご飯 お吸い物 大根とサバの味噌煮 人参のきんぴら とら豆	ご飯 味噌汁 鯖と小松菜の煮物 きんぴらごぼう さつま芋の胡麻和え	ご飯 味噌汁 キャベツと厚揚げの玉子と じ きんぴらのマヨネーズ和え きゅうりのイワシ和え	ご飯 味噌汁 目玉焼き きんぴらごぼう マカロニサラダ ミニトマト フルーチェ
昼	ちらし寿司 餃子スープ ザンギ シーフードサラダ 筑前煮	エビフライ丼 白菜とすり身のスープ 豆腐とカニカマの和え物 カボチャ煮	ご飯 味噌汁 ミートソーススパゲティ キャベツと油揚げノ中華ご ま油炒め カレイの煮付け	赤飯 お吸い物 タラのムニエル 野菜あんかけ クリスマスケーキ	五目御飯 味噌汁 鶏唐揚げ キャベツとトマト添え さつま芋の煮物	ご飯 味噌汁 さつま芋とかぼちゃの天ぷ ら じゃがいもとひき肉あんか け ブロッコリーのサラダ	ご飯 味噌汁 なすのはさみ揚げ アスパラの天ぷら ミニハンバーグ 彩りサラダ しそ昆布
夕	ご飯 味噌汁 厚揚げの味噌炒め 切干大根 カボチャのいとこ煮	ご飯 味噌汁 小松菜ト豚肉のオイスター 炒め 千切りキャベツ 竹の子トワカメの煮物	ご飯 味噌汁 鶏肉のトマトソース煮 豆と椎茸の煮物 キャベツコールスローサラ ダ アボガドとバナナのハチミ	ご飯 ミニうどん ネギ入り厚焼き玉子 水菜とトマトノサラダ 鯖塩焼き	ご飯 味噌汁 カニクリームコロッケ 漬けマクロ ふろふき大根	ご飯 白湯スープ 鶏肉の香味炒め 大根と高野豆腐の煮物 水菜のマリネ	ご飯 ソーメン汁 鶏肉と天カマの煮物 ほうれん草の胡麻和え 白菜の浅漬
29	30	31					
朝	ご飯 味噌汁 カニカマ入り和風天津 フキの油炒め 長芋の梅和え	ご飯 味噌汁 シュウマイのケチャップ炒 め ポテト玉子サラダ 厚揚げとひじきの煮物	ご飯 味噌汁 ナスと玉ねぎの甘酢炒め イワシときゅうりの和え物 オムレツ				
昼	ご飯 中華スープ カルボナーラ 切干大根 鮭のムニエル	ゆかりご飯 天ぷらうどん ほうれん草胡麻和え	ご飯 味噌汁 さつま芋の天ぷら 白菜のおひたし 豚しゃぶサラダ				
夕	雑炊 味噌汁 鯖の塩焼き 大根と豆腐と豚肉の煮物 スパゲティサラダ	粟ご飯 ゴマ豆腐鍋 糠さんま ポテトサラダ	生寿司 年越しそば うま煮				