

グループホームアウル登別館 山ユニット 11月献立表

	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 目玉焼き 筑前煮 もずく酢 フルーチェ	ご飯 味噌汁 フキと竹の子の味噌煮 豚肉生姜炒め スクランブルエッグ	ご飯 味噌汁 ウインナー炒め ほうれん草の胡麻和え 鶏肉とフキの煮物	ご飯 味噌汁 タラのムニエル わかめとカニカマの酢みそ 和え 玉子焼き	ご飯 味噌汁 里芋の煮っころがし 小松菜の煮びたし 鮭の塩焼き	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の甘辛炒め 根菜の煮物 ほうれん草の胡麻和え	ご飯 味噌汁 赤魚の粕漬焼き フキと天カマの煮物 ポテトサラダ
昼	ご飯 水餃子のスープ サバと大根の煮物 カルボナーラ風ラーメンサ ダ 煮豆	黒豆ご飯 キノコ汁 ハンバーグ・焼きそば 春菊のおひたし ブドウ	オムライス コーンスープ ツナマヨピーマン みかん	ご飯 みそ煮込みうどん 肉じゃが 春菊の胡麻和え	ご飯 味噌汁 鶏唐揚げ・レモン風味 筑前煮 ごぼうサラダ リンゴ・みかん	ご飯 味噌汁 サバの味噌煮 キャベツとなめ茸の酢和え ミニお好み焼き	ご飯 味噌汁 ナスと豚の味噌炒め キャベツときのこのうま煮 もやしときゅうりの酢の物
夕	二色丼 つみれ汁 ほうれん草の胡麻和え 厚揚げ焼き	ご飯 豆乳うどん チーズささ身カツ 高野豆腐とインゲンの煮物 ブロッコリーサラダ	ご飯 味噌汁 赤魚 じゃがいも塩煮 野菜サラダ 白菜の漬物	ご飯 味噌汁 ネギ塩チキン 野菜のクリーム煮 おつまみきゅうり	ご飯 味噌汁 鮭のチーズ焼き おでん 白菜とシーチキンの塩昆布 和え	ご飯 味噌汁 カツの野菜あんかけ 白菜の梅とカツ節和え 大学いも	ご飯 ショウタンスープ すき焼き肉豆腐 かぼちゃのいとこ煮 いんげんの胡麻和え
	8	9	10	11	12	13	14
朝	ご飯 味噌汁 豚肉の卵とじ 里芋のうま煮 もやしときゅうりのナムル	ご飯 味噌汁 ホッケの塩焼き ほうれん草の胡麻和え ウインナーとピーマンのケ チャップ炒め	ご飯 味噌汁 ニラの卵とじ 麻婆春雨ウインナー入り 小松菜と揚げの煮びたし	ご飯 味噌汁 ホッケのみりん干し ミートボール ほうれん草のお浸し	ご飯 味噌汁 赤魚の煮付け ほうれん草の胡麻和え にんじんサラダ	ご飯 味噌汁 塩サバ焼 シイタケのそぼろあんかけ 卵サラダ	ご飯 味噌汁 サバの味噌煮 がんものマヨポン炒め ナムル
昼	赤飯 味噌汁 カスベの煮付け 白菜の煮びたし チャーシュー ナムル	ご飯 中華団子汁 鶏肉ネギ塩焼き 玉ねぎと天カマの煮物 山芋とキュウリの酢の物 高菜漬け みかん	ご飯 わかめスープ チーズハンバーグ・レタス添 え ナポリタン 大根サラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉ときのこのオイスター 炒め かぼちゃの煮物 バナナキャラメリゼ	ご飯 中華スープ から揚げ インゲンの胡麻和え ブロッコリーと水菜のサラダ	のり巻き そうめん汁 甘辛ソースかけチキン ごぼうサラダ	しそにぎり 味噌汁 やきそば じゃがいもと天カマの煮物 みかん
夕	ご飯 味噌汁 鶏のから揚げ エビグラタン 白菜のおひたし	ご飯 味噌汁 鮭のマヨチーズ焼き ナスの煮びたし ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 コロケ カブのそぼろ煮 小松菜とコーンのバター炒 め	ご飯 味噌汁 チンゲン菜とシーフード中華 煮 鶏肉のテリーヌ ひじき煮	ご飯 味噌汁 ふわとろ揚げ豆腐 マーボーナス ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 手ごねハンバーグ ブロッコリーとゆで卵のサラ ダ 白菜の漬物	ご飯 味噌汁 たらの西京焼き フキとたけのこの煮物 たまご豆腐 ニシン漬け
	15	16	17	18	19	20	21
朝	ご飯 味噌汁 サバ焼魚 手羽中と大根の煮付け もやしと青菜のナムル	昆布ご飯 けんちん汁 肉じゃが 白菜のおひたし みかん	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ 根菜の煮物 もやしのナムル	ご飯 味噌汁 フキと厚揚げの煮物 さんまの蒲焼き リンゴコンポート	ご飯 味噌汁 赤ウインナーときのこ炒め ポテトサラダ オレンジ	ご飯 味噌汁 サバの味噌煮 テリヤキミートボール カボチャサラダ	ご飯 味噌汁 豚肉と長芋の味噌炒め サバとわかめとキュウリの 酢味噌和え ウインナー・枝豆
昼	わかめご飯 味噌汁 白身魚の野菜あんかけ カボチャ・さつまいも・青じそ の天ぷら 長芋の和え物	いなり寿司 わかめスープ 肉団子と小松菜の味噌炒 め 白菜と豆腐の水炊き パイナップルと桃	エビとトマトのクリームバス タ コーンスープ お好み菓子パン すり身とフキの煮物	塩昆布ご飯 お好みカップ麺ミニ ロールキャベツ 鶏肉味噌漬け焼き ごぼうサラダ	ご飯 味噌汁 ギョウザ 小松菜とコーンの炒め物 ふるふき大根	ご飯 味噌汁 ジンギスカン おからコロケ ところてん 柿	カレーライス ワカメスープ さつまいもの甘煮 たくあん フルーツ入りヨーグルト
夕	ご飯 味噌汁 照り焼きチキン フライドポテト 柿とブロッコリーのサラダ	枝豆ご飯 味噌汁 サバの塩焼き 筑前煮 茶碗蒸し ナスの漬物	まいたけご飯 ふのりの味噌汁 胡麻豆乳担々鍋 ホッケの塩焼き 柿の白和え	ご飯 味噌汁 鮭のきのこあんかけ ナス酢揚げ味噌和え いももち	ご飯 味噌汁 鶏の竜田揚げ おでん きゅうりとカニカマの酢の物	ご飯 味噌汁 ザンギ・キャベツサラダ たけのこと厚揚げの煮物 カボチャサラダ たくあん	ご飯 味噌汁 おでん サバ入りマーボー豆腐 にんじんしりしり
	22	23	24	25	26	27	28
朝	昆布入りご飯 味噌汁 中華風肉団子 フキと天カマの煮物 白桃のヨーグルト和え	ご飯 コーンスープ さんまとキュウリの和え物 ひじき卵とじ フルーチェ	ご飯 味噌汁 サバ缶ときのこの煮物 肉団子トマトソース煮込み ひじきとまめのサラダ	ご飯 味噌汁 焼き魚 豚バラ大根のバター炒め 煮豆	ご飯 味噌汁 厚揚げとキャベツのポン酢 炒め ごぼうとシーチキンのサラダ 白菜の漬物	ご飯 ショウタンスープ 根菜煮 小松菜の煮びたし 豚肉の卵とじ	ご飯 味噌汁 フキと天カマの煮物 サバの味噌煮 ほうれん草の胡麻和え
昼	ご飯 味噌汁 クリームコロケ フキとさばの煮物 カボチャの甘煮	ご飯 味噌汁 鶏むね肉のシチュー イモ団子 ほうれん草と天カマのバ ター炒め	ご飯 お吸い物 天ぷら(レンコン・なす・カニ カマ) うま塩キャベツ	ご飯 味噌汁 ナスはさみ揚げ 鮭の塩焼き ナムル	ご飯 味噌汁 手羽中の煮物 野菜の天ぷら ほうれん草のお浸し	ご飯 味噌汁 豚肉ともやしのオイスター炒 め くろがらの煮付け 長芋ときゅうりの和え物	親子丼 具だくさん味噌汁 マカロニとキャベツのサラダ オレンジ
夕	ご飯 ワカメスープ チキンカツ 大根 ひじきの煮物	ご飯 かじか汁 とんかつ キャベツのサラダ サバと玉ねぎときゅうりの酢 の物 煮豆	ご飯 スープ ピーマンの肉詰め 中華サラダ きんぴらゴボウ	ご飯 味噌汁 サバの味噌煮 ごぼうと鶏肉のオイスター 炒め ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 チーズタッカルビ フキとサバの煮物 肉じゃが	ご飯 味噌汁 うま煮 鶏と野菜の中華あんかけ めかぶとカニカマの和え物	天井(エビ・玉ねぎ) 味噌汁 芋もち ごぼうサラダ 漬物
	29	30					
朝	ご飯 コーンスープ 鶏の照り焼き マカロニサラダ ヨーグルト	ご飯 味噌汁 厚焼き玉子 ベーコンとキノコのバター炒 め 漬物					
昼	ご飯 味噌汁 ホッケのみりん焼き 牛カルビ 春菊とエノキのナムル	ご飯 わかめスープ 鮭のムニエル ミートソーススパゲティ ほうれん草のごま和え					
	ご飯 味噌汁 鯖の味噌煮 肉団子と白菜の中華あんか け ちくわとわかめのサラダ	ご飯 味噌汁 鶏団子野菜あんかけ 水菜とキムチのサラダ 冷やっこ					