

グループホームアウル登別館 山ユニット 12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
朝			ご飯 味噌汁 目玉焼き もやしのナムル ウインナー炒め ほうれん草の胡麻和え	ご飯 味噌汁 鮭の塩こうじ漬け焼き ほうれん草のおひたし さつま芋甘煮	ご飯 味噌汁 サバの味噌煮 フキと卵の煮物 タケノコとツナの和えもの	ご飯 味噌汁 肉じゃが ナスと肉団子のトマト煮 ブロッコリーと卵のサラダ	ご飯 味噌汁 サバの西京漬け 漬物・煮豆 フルーチェ・みかん入り
昼			マクドナルドの テリヤキバーガーセット エビフィレオセット	炒飯 味噌汁 ワカメときゅうりの酢の物 トマトのサラダ リンゴ	ご飯 餃子スープ タラのムニエル 天カマとツナの野菜煮 ニシン漬け	ご飯 味噌汁 サバの醤油煮 シュウマイ エビとマカロニのサラダ	生姜こんぶご飯 豚汁 玉子焼き・ソーセージ サラダ 漬け物
タ			ご飯 ショーランドスープ 豚とキャベツのうまだれ和え カボチャのいとこ煮 小松菜の煮ひたし	ご飯 おでん 照り焼きチキン もやしのおひたし	ご飯 味噌汁 鶏肉とさつま芋の甘酢あん かけ ほうれん草の白和え ブロッコリーのサラダ	ご飯 味噌汁 手羽中と大根の煮物 マカロニグラタン もずくときゅうりの酢の物	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き ホッケみりん焼き 具だくさん春雨中華サラダ
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ご飯 味噌汁 鶏肉とたまごの照り焼き 根菜の煮物 さつま芋の甘露煮	ご飯 味噌汁 ミニハンバーグ ほうれん草ともやしのナムル たまごとベーコンサラダ	ご飯 味噌汁 筑前煮 きんぴらゴボウ もやしとキュウリの酢の物	ご飯 味噌汁 サバの味噌煮 切干大根 ツナサラダ	ご飯 味噌汁 焼きホッケ エビチリ 煮豆 白桃ヨーグルト	ご飯 味噌汁 ハンバーグ コールスローサラダ 味海苔 漬物	ご飯 味噌汁 サバの味噌煮 ほうれん草の胡麻和え 茶碗蒸し
昼	ご飯 味噌汁 皮付きポテト・餃子 長芋ときゅうりの酢の物 ひじきと豆と天ぷらの甘辛煮	親子丼 きのこ汁 こんにゃくと人参の白和え かぼちゃたくあん	オムライス 野菜スープ 白菜の浅漬け フルーツポンチ	シイタケとわかめご飯 具だくさん味噌汁 アスパラソテー にんじんのきんぴら ブロッコリーサラダ	肉うどん おにぎり ほうれんそうの白和え トマトとレタスのサラダ	ご飯 味噌汁 クリームコロッケ 野菜たっぷりサラダ ナスの肉味噌炒め みかん	キーマカレー・ゆで卵 わかめスープ ひじき豆のサラダ みかん
タ	ご飯 玉子とワカメのスープ トマト煮込みハンバーグ 豆腐のふんわり揚げ ごぼうサラダ	お弁当の日 ・のり弁当 ・肉野菜炒め弁当 ・チキン南蛮弁当	豆ご飯 味噌汁 豚肉塩麴焼き 塩サバ焼 マカロニサラダ	ご飯 コンソメスープ エビマヨ・ミニトマト・レタス かぼちゃサラダ きゅうりの漬物	お寿司 お吸い物 根菜煮物 なます	マグロ漬け丼 味噌汁 肉じゃが 春雨中華サラダ	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き・キャベツ 筑前煮 きゅうりの浅漬け
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ご飯 味噌汁 かぼちゃと肉団子の煮物 コーンといんげんのバター炒め サバと白菜の酢の物	ご飯 味噌汁 ホッケ焼き ほうれん草の胡麻和え ウインナーと野菜のケチャップ煮	ご飯 味噌汁 肉じゃが きんぴらごぼう キュウリとカニカマの酢の物	ご飯 味噌汁 サバの味噌煮 根菜の煮物 カボチャサラダ	ご飯 味噌汁 めめきの西京焼き 肉団子 黒豆	ご飯 味噌汁 紅鮭の塩焼き もやしとキュウリのナムル レタスとゴボウのサラダ	ご飯 味噌汁 ミートボール キャベツの卵とじ いぶりがっこ
昼	ご飯 味噌汁 ホッケ麴漬け焼き ほうれん草白和え カボチャの煮物	ご飯 味噌汁 肉豆腐煮 マグロの刺身 (キュウリとだいこんつま付き)	ご飯 味噌汁 ホイコーロー マカロニとブロッコリーサラダ 赤魚の粕漬焼き	高菜チャーハン てっぼう汁 天ぷらの盛り合わせ きゅうりの酢の物	ご飯 味噌汁 根菜とつみれの煮物 ひじきの煮物 煮豆	ご飯 味噌汁 鶏の香草焼き カボチャの甘煮 ほうれん草のお浸し	枝豆ご飯 味噌汁 鶏のかんたん酢煮 フキとサバの煮物 キウイのヨーグルトムース
タ	ご飯 つみれ汁 から揚げ サバの水煮キムチ和え ほうれん草と椎茸のバター炒め	ご飯 味噌汁 豚バラ大根煮 もやしとキュウリのナムル 煮豚玉ねぎソース	カツカレー 味噌汁 かぼちゃの小豆煮 白菜の辛し和え	ご飯 胡麻豆乳うどん 肉じゃが ほうれん草の白和え 鮭のムニエル	ご飯 味噌汁 手羽先の煮物 はんぺんのチーズ揚げ かきとブロッコリーのサラダ にしん漬け	ご飯 味噌汁 昆布と天カマの煮物 塩鮭 カニカマともやしのナムル	ご飯 つみれ汁 照り焼きチキン ほうれん草とちくわの白和え 天カマと人参の塩昆布和え
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ご飯 味噌汁 だし巻き卵 根菜の煮物 サバのみりん干し	ご飯 味噌汁 ニラ玉 鮭の塩焼き 白菜のおひたし	ご飯 味噌汁 ほうれん草の白和え きんぴらごぼう 焼きサバ	ご飯 味噌汁 焼きホッケ おでん 切干し大根煮物	ご飯 コーンスープ 鮭のムニエル ポテトのハム巻き 玉子サラダ	ご飯 味噌汁 ベーコンエッグ 和風野菜の煮物 きゅうりの酢の物	ご飯 味噌汁 銀ガレイみりん漬け シュウマイ ほうれん草のお浸し
昼	ご飯 ワカメスープ 牛肉ときのこのオイスター炒め 大根とシーチキンの煮物 たくあん	ご飯 味噌汁 黒かれい煮付け 筑前煮 カニカマ入りきやべつのサラダ	ご飯 塩ラーメン サバの味噌煮 ほうれん草の胡麻和え	ご飯 味噌汁 すき焼き風 エビグラタン ゴボウサラダ	ご飯 にゅうめん 里芋とイカの煮物 ナスとウインナーのケチャップ炒め 漬物	生ちらし寿司 わかめスープ 煮豚玉ねぎソース チキン入りポテトサラダ クリスマスケーキ	ピラフ コーンスープ 鮭のムニエル ゆで卵とキャベツ 柿とブロッコリーのサラダ
タ	ご飯 味噌汁 肉豆腐 納豆(カニカマ・おくら入り) 白菜の漬物(柚子風味)	ご飯 味噌汁 肉じゃが キャベツツナ炒め 厚焼き玉子	ご飯 味噌汁 ほうれん草の卵とじ スパゲティ さつま芋と豆の甘煮	ご飯 卵スープ シチュー もやしとカニカマのナムル 天ぷら盛り合わせ	ご飯 中華スープ にんにく芽入り牛焼肉 なすの中華和え マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 肉団子のケチャップ炒め 厚揚げの野菜あんかけ かぼちゃの煮物	昆布ご飯 味噌汁 オクラ納豆 おでん たまねぎとサバのマヨネーズ和え
	27	28	29	30	31		
朝	ご飯 サバの味噌汁 豚肉とブロッコリーのオイスター炒め 厚焼きたまご わかめの酢の物	ご飯 コーンスープ ニラ玉 肉だんごの甘酢かけ ごぼうサラダ	ご飯 味噌汁 たらの西京焼き キャベツと鶏肉みそ炒め 白菜のおひたし	ご飯 味噌汁 牛めし 白菜のクリーム煮 ほうれん草のごま和え ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 玉子焼き 鬼奴 春菊のごま和え		
昼	ご飯 味噌汁 豆腐の甘酢たれ カボチャ煮 いもサラダ みかん	ハム玉子チャーハン 牛すじ野菜スープ もずくとカニカマの酢の物	ご飯 味噌汁 サバの野菜あんかけ 揚げ出し豆腐 もやしのナムル	ご飯 ポタージュスープ 炭焼きチキンカレー なすの煮ひたし レタスサラダ	ご飯 味噌汁 肉じゃが ほっけ塩焼き 揚げ豆腐ポン酢かけ		
	ご飯 味噌汁 手羽先の煮物 ひき肉と野菜の香味炒め 枝豆 チーズかまぼこ	ご飯 味噌汁 おでん 白身魚豆腐あげ ほうれん草のおひたし	ご飯 シチュー 鶏のから揚げ マカロニサラダ みかん	お弁当 味噌汁 とろさば弁当 鮭弁当など	生寿司 海苔巻き 年越しそば 柿とレタスのサラダ		