

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
朝					ご飯 味噌汁 ホッケ焼き ピーマンのツナ炒め物 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 だし巻き卵 ハムレタス炒め物 エノキとしめじのバター焼き ごぼうたっぷりサラダ	ご飯 味噌汁 鯖のみそ煮 かぼちゃのいとこ煮 えびグラタン
昼					ご飯 味噌汁 ハンバーグと野菜のトマト 煮 高野豆腐の煮物 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 回鍋肉 ちぢみ ポテトサラダ フルーチェ	いなり寿司 天ぷらそば オクラサラダ みかん
夕					ご飯 胡麻豆乳鍋 胡瓜とモズクの酢の物 うどんサラダ	ご飯 味噌汁 カスベの煮つけ ジャーマンポテト みかんヨーグルト	ご飯 味噌汁 シーフードのいクリーム煮 白身フライ スパサラダ
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯 味噌汁 目玉焼き ミートボールと玉ねぎの甘 酢炒め コールスローサラダ	ご飯 味噌汁 筑前煮 玉子焼き キャベツとベーコンのコンソ メ炒め フルーツヨーグルト	ご飯 味噌汁 大根と天かまの煮物 ごぼうサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 彩野菜のケチャップ炒め 茄子の煮びたし	ご飯 味噌汁 チキンのクリーム煮 天かまとキャベツの炒め物 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 小松菜と油揚げの煮びたし 肉団子と根菜の煮物 ツナとキャベツのサラダ	ご飯 味噌汁 ホッケのみりん漬け 筑前煮 ポテトサラダ
昼	ご飯 味噌汁 やきそば 大根そぼろ 煮 さつまいもサラダ	ご飯 味噌汁 ラーメンサラダ 鶏肉とごぼうの煮物 天かまのピリ辛炒め	ご飯 味噌汁 鯖のみそ煮 ふきと人参の煮物 レタスとちくわのサラダ	ご飯 コーンスープ チーズハンバーグ ナゲット&ポテト ひじきの煮物	ご飯 味噌汁 鶏肉と野菜トマト煮込み ジャーマンポテト ほうれん草のなめたけ和え	しゃけおにぎり きのこうど ん 鶏肉と絵のえのきの炒め物 にらの卵とじ レタスとちくわのサラダ	ご飯 味噌汁 胡瓜ともずくの酢の物 大根とさつま揚げの煮物 豚肉と白菜の辛みそ炒め
夕	ご飯 味噌汁 ジャガイモの煮ころがし ヒレカツ もやしときゅうりのナムル	ご飯 味噌汁 鶏肉と大根の煮物 シーフードと ツナとマカロニのトマト煮	ご飯 水餃子スープ 鮭のキノコあんかけ 鶏のからあげタルタルそー ずかけ ふるふき大根	ご飯 味噌汁 ジンギスカン ジャガイモと鶏肉の炒めも の 胡瓜とベーコンのナムル	ご飯 味噌汁 ささみと野菜のあんかけ 切干大根 サツマイモのサラダ	ご飯 味噌汁 ハンバーグのトマト煮 ふきの煮物 マカロニと卵のサラダ	ご飯 野菜スープ 鶏の甘酢和え かぼちゃの煮物 マカロニサラダ
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯 味噌汁 目抜き西京焼き ちくわと大根の煮物 玉子サラダ	ご飯 味噌汁 赤魚のカス漬け焼き 大根と鶏肉の煮物 キャベツと天ぷらのサラダ	ご飯 味噌汁 鮭塩焼き 根菜の煮物 オクラ納豆	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き きんぴらごぼう 胡瓜とコーンのサラダ	ご飯 味噌汁 チキンと野菜のコンソメ炒め 筍の土佐煮 もずくと春雨のサラダ	ご飯 味噌汁 目抜きのみりん干し 小松菜と天かまの煮びたし ほうれん草のなめたけ和え	ご飯 味噌汁 赤魚こうじ津漬け焼き レバーの甘煮 春雨の酢の物
昼	ご飯 味噌汁 鶏モモさっぱり焼 もやしの中華和え ほうれん草のチーチキン和 え	ご飯 味噌汁 肉じゃが わかめとアラスカの酢の物 だし巻き卵 みかんヨーグルト	ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ 茄子とピーマンの煮物 豆腐と昆布の和え物	ご飯 味噌汁 ジンギスカン 昆布とピーマンの和え物 ほうれん草のお浸し	ご飯 ショウダンスープ 鶏肉大根おろしソース炒め 根菜の煮物 ベーコンとレタスのサラダ	ご飯 味噌汁 回鍋肉 ひじきの煮物 かぼちゃのいとこ煮	いなり寿司 やきそば ほうれん草のお浸し
夕	ご飯 味噌汁 あごだし鍋 うどんサラダ 漬物	まぐろとサーモンの浸井 味噌汁 筍とさつま揚げの煮物 白菜の浅漬け	ご飯 クリームシチュー ひじきの煮物 マカロニサラダ みかん	ご飯 味噌汁 筑前煮 お刺身二点盛り たこときゅうりのサラダ	ご飯 玉ねぎスープ 鯖のみそ煮 鶏手羽大根の煮物 切干大根サラダ	ご飯 味噌汁 カレイのフライ 根菜の煮物 マンゴープリン	ご飯 味噌汁 ローストビーフ 芋煮 野菜炒め
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 大根の煮物 キャベツサラダ	ご飯 味噌汁 ほっけ焼き 豆腐のあんかけ ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 鯖の塩焼き ほうれん草のお浸し ごぼうサラダ	ごはん 味噌汁 切干大根 鶏のクリーム煮込み スパッシュ	ごはん 味噌汁 大根の田楽 キャベツと胡麻昆布の和え 物胡瓜とアラスカの酢のもの	ごはん 味噌汁 グラタン 里芋の煮物 マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 赤魚焼き ふきとちくわのピリ辛炒め サツマイモの甘煮I
昼	ご飯 味噌汁 鶏の甘酢和あんかけ 胡瓜とわかめの酢の物 もやしのサラダ	ご飯 味噌汁 肉豆腐 茄子とピーマンの味噌炒め ゆで卵とポテトのサラダ	ごはん 味噌汁 唐揚げの卵とじ 里芋の煮ころがし うどんサラダ	ごはん 味噌汁 白身フライ マカロニサラダ 白菜とシーチキンのボン酢 会え	ごはん 味噌汁 すき焼き ポテトサラダ 白菜のお浸し	親子煮 味噌汁 ほうれん草の胡麻和え ももフルーチェ	お寿司 玉子スープ トルティーヤ
夕	ご飯 鶏だしスープ カツとじ 白菜漬けのおかか和え スパサラダ	ペッパーライス 味噌汁 カレーコロッケ 小松菜の煮びたし ハムときゅうりのサラダ	ごはん 味噌汁 茄子とキノコの炒め物 ひじきの煮物 八宝菜	ごはん 味噌汁 おでん 春雨の酢の物 白菜と油揚げの煮びたし	ごはん 味噌汁 ビーフシチュー かぼちゃの甘煮 たこわかめの酢の物	ごはん コーンスープ 焼きそば 茄子と厚揚げの煮物 水菜のサラダ	ごはん 肉うどん お刺身 イタリアンサラダ
	25	26	27	28	29	30	31
朝	ごはん 味噌汁 玉子焼き 肉団子のトマト煮 たくわん	ごはん、味噌汁 オムレツ 筑前煮 長芋とねぎのとろろ和え	ごはん 味噌汁 目抜き西京焼き ベーコンとブロッコリーの炒 め物 洋風サラダ	ごはん 味噌汁 里芋の煮物 玉子焼き わかめと胡瓜の酢のもの	ごはん 味噌汁 鯖のみそ煮 野菜のあんかけ コーンと玉ねぎのサラダ	ごはん 味噌汁 筑前煮 きんぴらごぼう ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 つみれと厚揚げの煮物 ほうれん草のお浸し ハムとコーンのサラダ
昼	ごはん 味噌汁 ブルコギ サツマイモとシーチキンの 和え物 もやしのナムル	ごはん コーンスープ エビフライ 春雨サラダ 小松菜の漬物	ごはん 味噌汁 鶏肉のトマト煮 茄子とピーマンの炒め物 キャベツの卵とじ	ごはん 味噌汁 すき焼き レバーの煮物 漬物	ごはん クラムチャウダー 厚揚げと茄子の煮物 白菜とおかかのあえのもの バナナヨーグルト	昆布ご飯 味噌汁 焼きそば イタリアンサラダ	ごはん 味噌汁 鶏のから揚げ 大根の煮物 アラスカの酢の物
夕	鯖の炊き込みご飯 味噌汁 肉じゃが 胡瓜とわかめの酢の物 ミカン	ハヤシライス 玉子スープ マカロニサラダ ももフルーチェ	カレー コンソメスープ ひじきの煮物 豚肉ともやしの炒め物	ごはん 味噌汁 スパサラダ 肉野菜炒め ほうれん草のお浸し	ごはん 味噌汁 野菜のごった煮 マグロとサーモンの刺身 かぼちゃサラダ	ごはん 味噌汁 手羽先とつみれの煮物 さつまいものサラダ 白菜と塩昆布の和え物	お寿司 年越しそば