

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
朝				ご飯 味噌汁 塩鮭 スパサラダ 大根と天かまの煮物	ご飯 味噌汁 ウインナーとスクランブル エッグ ポテトサラダ きゅうりとわかめの酢の物	ご飯 味噌汁 大根と天かまの煮物 かぼちゃの煮物 きゅうりとハムの酢の物	ご飯 味噌汁 筑前煮 鯖の塩焼き バナナヨーグルト
昼				ご飯 味噌汁 うま煮 切干大根 揚げ出し豆腐と根野菜の トマト煮	ご飯 つみれ汁 ピーマンと茄子の味噌炒 め鶏肉と玉ねぎのしょうが の炒め物 柿	ご飯 味噌汁 里芋と筍の煮物 カルビ焼き 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 焼きそば 厚揚げとキノコのおんかけ かぼちゃのサラダ
夕				ご飯 味噌汁 カツの卵とじ 回鍋肉 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 ウニとエビのテリーヌ 肉巻きごぼう もやしのナムル	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 彩野菜のバター炒め 洋風サラダ	ご飯 味噌汁 根菜の煮物 豚肉とほうれん草の炒め 物 サツマイモのサラダ
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 揚げ豆腐のおんかけ もやしのナムル	ご飯 味噌汁 鯖焼 ウインナーとスクランブル エッグ かにかまと胡瓜の酢の物	ご飯 味噌汁 玉子焼き 里芋煮 きゅうりとアラスカのサラダ	ご飯 味噌汁 ひじきの煮物 カツの卵とじ もずくの酢の物	ご飯 味噌汁 鮭の西京焼き 茄子の煮物 きゅうりとハムのサラダ	ご飯 味噌汁 玉子焼き 里芋の煮物 きゅうりとアラスカの酢の もの	ご飯 味噌汁 ホッケ焼き 野菜の卵とじ レタスとコーンのサラダ
昼	ご飯 味噌汁 さつま揚げとキャベツの炒 め煮 エビフライ&白身フライ さつまいもの甘煮	ご飯 味噌汁 プルコギ はんぺんと大根の煮物 小松菜とキノコの炒め物	ご飯 味噌汁 牛肉と野菜の炒め物 おでん マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 鶏の生姜焼き つみれと野菜の煮物 ほうれん草のおひたし	ご飯 味噌汁 カレイの煮つけ 豚肉と野菜の炒め物 ほうれん草の卵とじ	ご飯 味噌汁 肉じゃが 手羽先と大根の煮物 なます	ご飯 味噌汁 豚肉と白菜の甘酢おんか け なすのみそ煮 きゅうりとハムのマヨサラ ダ
夕	ご飯 味噌汁 豚ジンギスカン 里芋の煮物 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉の卵とじ 肉じゃが もやしのサラダ	ミニおにぎり 温そば アジフライ 玉子サラダ	ご飯 味噌汁 すき焼き にらとエノキの卵とじ たこと春雨のサラダ	ご飯 味噌汁 豚肉の味噌炒め かぼちゃの煮 わかめの酢の物	ご飯 味噌汁 ヒレカツ マカロニサラダ 肉豆腐	ご飯 味噌汁 鶏肉のトマト煮 鯖のみそ煮 大根の漬物
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯 味噌汁 目玉焼き&ウインナー 鶏肉と野菜の炒め物 焼き鮭	ご飯 味噌汁 玉子焼き ちくわとキャベツの煮物 スパサラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉と茄子の炒め物 玉子と大根の煮物 にしんのみりんやき	ご飯 味噌汁 塩鮭 筑前煮 スパサラダ	ご飯 味噌汁 玉子焼き 鯖の西京焼き 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 親子煮 ちくわと大根の煮物 もやしのさっぱりサラダ	ご飯 味噌汁 鯖のみそ煮 大根と鶏肉の煮物 春雨サラダ
昼	ご飯 味噌汁 牛肉とニンニクの芽の炒 め物 大根田楽 もやしのナムル	ご飯 芋煮 プルコギ マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉の生姜焼き 茄子とピーマンのトマト煮 春雨の酢の物	ご飯 味噌汁 焼きそば にらとキノコの卵とじ 切干大根 みかん	ご飯 味噌汁 茄子と豚肉の炒め物 かぼちゃの煮物 コールスローサラダ	ご飯 味噌汁 牛肉すき焼き 里芋の煮物 たこの酢の物	カレーライス 味噌汁 エビフライ&白身フライ 洋風サラダ
夕	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜のオイスター 炒め物 キャベツと天かまの煮物 水菜とハムのサラダ	ご飯 味噌汁 茄子とピーマンの甘酢あ んかけ ふきと天かまの味噌炒め 大根とはんぺんのおでん ふう	ご飯 味噌汁 チキンの照り焼き 餃子 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 鯖と大根の煮物 ほうれん草のコーンソテー 青椒肉絲	ご飯 味噌汁 チキンカツとじ 根野菜の煮物 胡瓜の酢の物	ご飯 味噌汁 ザンギ&春巻き きゅうりとかにかまのサラ ダみかんヨーグルト	ご飯 卵スープ チーズハンバーグ 八宝菜 マカロニサラダ
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯 味噌汁 ベーコンの炒め物 ゆずと大根の漬物 スパサラダ	ご飯 味噌汁 目玉焼き キノコと大根の煮物 もやしのナムル	ご飯 味噌汁 つくねと野菜の煮物 野菜炒め 漬物	ご飯 味噌汁 オムレツ かぼちゃの煮物 ハムサラダ	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き ベーコンとアスパラの炒め 物 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 ホッケ焼 味玉 胡瓜の酢の物	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き おでん 小松菜の煮びたし
昼	親子丼 味噌汁 ハムときゅうりのサラダ ニンニクの芽とアスパラの バター炒め物	寿司 ラーメン ポテトサラダ	ご飯 餃子スープ 豚の生姜焼き きんぴらごぼう きゅうりとかにかまの酢の 物	ご飯 味噌汁 プルコギ にら玉 洋風サラダ	ご飯 味噌汁 エビカツの卵とじ マカロニサラダ 大根の煮物	ご飯 味噌汁 シチュー 茄子とピーマンの味噌炒 め もやしの卵とじ	コーンご飯 味噌汁 里芋の大根煮物 アスパラと玉ねぎの炒め 物 もやしのナムル
夕	ご飯 味噌汁 牛肉の炒め物 うま煮 ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ 里芋の煮物 かぼちゃのサラダ	ご飯 味噌汁 回鍋肉 ちぢみ マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉と野菜の塩炒め 麻婆豆腐 コーンのサラダ	カレーライス 卵スープ ツナサラダ ゆずヨーグルト	ご飯 味噌汁 カルビ野菜炒め 筑前煮 かぼちゃのサラダ	ご飯 味噌汁 とんかつ 野菜サラダ
	26	27	28	29	30		
朝	ご飯 ポトフ オムレツ&ウインナー サツマイモの煮物 ブロッコリーの炒め物	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 里芋といんげんの煮物 たくあん	ご飯 味噌汁 ホッケ焼き おでん スパサラダ	ご飯 味噌汁 にらとキノコの卵とじ 厚揚げの煮物 きゅうりとハムのサラダ	ご飯 味噌汁 目玉焼き 鯖と大根煮物 コールスローサラダ		
昼	お寿司 ナポリタン ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 うま煮 回鍋肉 白菜の漬物	ご飯 味噌汁 筑前煮 アスパラベーコン炒め物 焼きビーフン	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き 鶏肉と茄子のトマト煮 サツマイモのサラダ キウイヨーグルト	ご飯 味噌汁 白身フライ&アジフライ カツの卵とじ きゅうりとわかめもの酢の 物		
夕	ご飯 味噌汁 チキンのトマト煮 マカロニサラダ 大根の煮物	ご飯 味噌汁 手羽の煮物 豚肉のピリ辛炒め物 ペペロンチーノ	ご飯 味噌汁 やきうどん マカロニサラダ 里芋とこんにゃくの煮物	ご飯 味噌汁 餃子 根菜の煮物 もやしとキムチの和え物	ご飯 味噌汁 豚カツの大根おろしがけ アスパラベーコン炒め物 アラスカと玉ねぎの酢の 物		