

グループホームアウル登別館 10月 献立表 海ユニット

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
						1	2
朝						・ご飯 ・味噌汁 ・野菜炒め ・冷奴 ・にら卵かけ	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭バター焼き ・アスパラとハムの炒め物 ・にらの卵とじ
昼						・ご飯 ・味噌汁 ・エビフライ ・ポテトサラダ ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏とピーマンの炒め物 ・ポテトサラダ ・アスパラごまあえ
夕						・ご飯 ・味噌汁 ・さばの味噌煮 ・きゅうり酢の物 ・切干し大根	・ご飯 ・味噌汁 ・しょうが焼き ・さつまいも煮物 ・野菜サラダ
	3	4	5	6	7	8	9
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・卵焼き ・サラダ ・納豆	・ご飯 ・味噌汁 ・カリフラワーサラダ ・ふきの煮物 ・黒豆	・ご飯 ・味噌汁 ・さんま(大根おろし) ・さつまいも甘煮 ・水菜サラダ ・なし	・ご飯 ・味噌汁 ・エビのあんかけ ・味付けのり ・納豆	・ご飯 ・味噌汁 ・さんま煮付け・ポテトサラダ ・アスパラとかまぼこ炒め物 ・バナナ、キウイヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・なすとウィンナーのミート ソース炒め ・卵焼き ・もやしとトマトのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・にらの卵とじ ・漬け物 ・切干し大根 ・煮豆
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・ジンギスカン	・ご飯 ・三平汁 ・エビチリ ・まぐろ山かけ ・なすと挽肉のみぞれ煮 ・ほうれん草おひたし	・ご飯 ・味噌汁 ・アスパラ肉巻き ・中華サラダ ・焼きなす	・ご飯 ・味噌汁 ・ささみフライ ・かぼちゃ煮付け ・ポテトサラダ	・ご飯 ・中華スープ ・キャベツと肉団子のトマト煮 ・アスパラとウィンナー炒め物 ・さつまいも煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉しょうが焼き ・スパゲティサラダ ・ピーマンなすの味噌炒め	・ミートソーススパゲティ ・中華スープ
夕	・煮込みうどん ・みかんヨーグルト	・ご飯 ・ポトフ ・鶏肉しめじマヨネーズ和え ・レタス、ハム、チーズサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・大根のそぼろ煮 ・さつまいも煮物 ・ごぼうサラダ	・生ちらし ・つみれ汁 ・サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭のホイル焼き ・もやしの和え物 ・サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・もやしと豚肉のごま和え ・煮物	・ご飯 ・ポトフ ・ホイコーロー ・ブロッコリーとりんごの卵サ ラダ
	10	11	12	13	14	15	16
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・ハムエッグ ・春雨サラダ ・切干し大根	・ご飯 ・肉団子スープ ・肉じゃが ・金時豆	・ご飯 ・味噌汁 ・ハムエッグ ・ポトフ	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の煮魚 ・もやしとハムのナムル ・なすの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・煮物(芋、人参、こんにゃく、 玉ねぎ) ・サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・肉団子 ・さつまいも煮 ・ちくわとピーマン煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・ほっけ塩焼き ・大根の卵とじ ・ザーサイきゅうり
昼	・からあげ豚丼 ・味噌汁 ・そうめんサラダ	・あんかけ焼きそば ・中華スープ ・うなぎの蒲焼 ・サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・とんかつ ・きのこ、アスパラバター炒め ・柿	・ご飯 ・かぼちゃポタージュ ・豆腐ハンバーグ ・サラダ ・黄桃	・ご飯 ・味噌汁 ・牛肉コロッケ ・納豆きょうざ ・きのこアスパラの炒め物	・カレーライス ・野菜スープ ・卵サラダ ・ぶどう	・天井 ・味噌汁 ・大根煮物 ・白菜おひたし
夕	・ご飯 ・中華スープ ・鮭ハンバーグ ・しらたきの明太子和え	・ご飯 ・味噌汁 ・牛肉コロッケ ・なす、きのこ、豚炒め煮 ・きゅうりわかめ酢味噌和え	・ご飯 ・味噌汁 ・ほっけ塩焼き ・きんぴら	・ご飯 ・味噌汁 ・ほっけ煮付け ・さつまいも煮 ・サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・きのこ豚肉の炒め物 ・えび、芋マヨネーズ和え ・ブロッコリーの卵サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・さんま塩焼き ・鶏肉みぞれ煮 ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・中華炒め ・かぼちゃ煮物 ・ほうれん草ごま和え
	17	18	19	20	21	22	23
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・ミートボールの野菜炒め ・スクランブルエッグ ・みかんヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・卵焼き ・鮭 ・ウィンナー ・野菜炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の塩焼き ・切干し大根 ・にら卵とじ ・漬け物 ・カリフラワーサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・アスパラベーコン ・水菜サラダ ・野菜のなめたけ和え	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の塩焼き ・スクランブルエッグ ・かぼちゃ煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・マカロニサラダ ・アスパラとかまぼこの炒め 煮	・ご飯 ・味噌汁 ・ジャーマンポテト ・ピーマンとちくわの炒め煮 ・梅干し
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・イカの甘酢あん ・かぼちゃ煮付け ・マカロニサラダ ・ぶどう	・ご飯 ・シチュー ・豆腐ハンバーグ ・野菜サラダ	・ご飯 ・うどん ・かぼちゃ煮付け ・きのこステーキ ・ヨーグルト	・ご飯 ・中華スープ ・酢豚 ・ポテトサラダ ・冷やっこ	・ご飯 ・味噌汁 ・かぼちゃコロッケ ・肉じゃが ・ごぼう煮物	・豚とからあげ丼 ・味噌汁 ・サラダ ・みかん、バナナ	・ご飯 ・中華スープ ・酢豚 ・中華サラダ ・たくあん
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・ホイコーロー ・マカロニサラダ	・いくら丼 ・味噌汁 ・煮物 ・もやしとハムのナムル	・ご飯 ・味噌汁 ・豚の味噌炒め ・野菜サラダ ・卵焼き	・ご飯 ・豚汁 ・焼きししゃも ・ささぎごま和え ・きゅうり酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・豚角煮 ・さつまいも煮物 ・柿	・ご飯 ・味噌汁 ・しょうが焼き ・いももちのバター焼き ・サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・なすの味噌煮 ・さつまいも煮 ・野菜炒め
	24	25	26	27	28	29	30
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・ハムエッグ ・さんまの蒲焼 ・切干し大根	・ご飯 ・味噌汁 ・さんまみりん漬け ・きょうざ ・ナムル ・りんごヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・ウィンナーと じゃがいもの炒め物 ・えのきとアスパラの炒め煮	・ご飯 ・味噌汁 ・さんまみりん干し ・ふきの煮物 ・金時豆 ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・お吸い物 ・ウィンナーとチーズのオム レツ ・ツナサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・にらの卵とじ ・大根煮物 ・切干し大根	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚 ・さつまいも煮 ・納豆
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・まぐろの漬け ・かぼちゃ煮物 ・きゃべつ炒め	・豚丼 ・味噌汁 ・こんにゃく煮物 ・大根サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・高野豆腐の肉詰め煮 ・豚肉と豆腐の卵とじ ・ブロッコリーと卵のサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・エビフライ ・なす煮 ・ポテトサラダ	・いなり寿司 ・うどん	・ご飯 ・味噌汁 ・コロッケ ・なめたけのおろしあえ ・ふきと油揚げの煮物 ・フルーツヨーグル	・ご飯 ・中華スープ ・きんぴらごぼう ・さつまいも煮
夕	・ご飯 ・三平汁 ・ハンバーグ ・チンゲン菜とかまぼこの炒 め煮 ・フルーツヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭フライ ・春雨サラダ ・さつまいものあずき煮	・ご飯 ・お吸い物 ・ほっけ塩焼き ・たけのこ煮物 ・ポテトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ジンギスカン ・ほうれん草ときのこのパ ター炒め ・サラダ	・ご飯 ・そうめん ・まぐろの漬け ・かぼちゃそぼろ煮 ・ちくわとわかめ酢の物	・親子丼 ・つみれ汁 ・フルーツサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏からあげのおろし和え ・野菜とチーズのサラダ
	31						
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚 ・納豆 ・さつまいも煮						
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・煮込みハンバーグ ・ひじきと切干しの煮物 ・ブロッコリーサラダ						
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・赤魚の煮付け ・ふきとこんにゃくの煮物 ・マカロニサラダ						