

グループホームアウル登別館 10月 献立表 山ユニット

	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 ・卵焼き ・かぼちゃの挽肉 あんかけ ・なすときのこの チーズチャップ焼き ・フロースヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・納豆卵 ・もやしとピーマンごま和え
昼						・ご飯 ・オニオンスープ ・鶏と野菜の細切り炒め ・サラダスパゲティ ・さつまいも煮 ・柿	・ご飯 ・シチュー ・マカロニサラダ
夕						・ご飯 ・味噌汁 ・まぐろの漬け ・白菜と豚のあんかけ ・ほうれん草おひたし	・ご飯 ・味噌汁 ・おでん ・水菜サラダ ・えのきポン酢和え
	3	4	5	6	7	8	9
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・卵焼き ・麻婆豆腐 ・天かまとふきの炒め物 ・きゅうりの酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・ほっけ焼き ・すり身とこんにゃくの炒め物 ・ほうれん草おひたし	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き鮭 ・煮豆 ・しらす大根 ・のりつくだに ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・キャベツ卵とじ ・ふきの炒め物 ・もやしのナムル ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・さば味噌煮 ・オニオンハム巻き ・キャベツと卵の炒め物 ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・ブロッコリーとウィンナーの 炒め物 ・水菜サラダ ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・さば塩焼き ・目玉焼き ・焼き海苔 ・ほうれん草おひたし
昼	・おにぎり ・味噌汁 ・ジンギスカン ・漬け物	・ご飯 ・三平汁 ・さんま煮付け ・卵焼き ・ピーマンおひたし	・ご飯 ・味噌汁 ・ほっけフライ ・大根とイカの煮物	・シーフードカレーライス ・まいたけ卵スープ ・水菜サラダ	・ご飯 ・ほうれん草スープ ・牛肉塩カルビ ・野菜炒め ・大根サラダ ・りんご	・ご飯 ・チンゲン菜スープ ・豚バラ甘酢あんかけ ・しめじ卵 ・バナナヨーグルト	・煮込みうどん ・きゅうりのごまサラダ ・さつまいも煮
夕	・ご飯 ・すりみ汁 ・肉じゃが ・焼きなす ・ベーコンとブロッコリーのオ イスターソース炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・ハンバーグ ・かぼちゃ煮 ・マカロニサラダ	・うな井 ・鶏つみれ汁 ・ハムとアスパラバター焼き ・漬け物	・ご飯 ・味噌汁 ・天ぷら(なす,さつまいも, チーズちくわ) ・もやし,きゅうり,カニかま和え	・ご飯 ・納豆汁 ・肉炒め ・冷やっこ ・さつまいもサラダ ・水菜おひたし	・ご飯 ・味噌汁 ・ほっけ煮魚 ・なす揚げ煮 ・カリフラワーサラダ	・中華丼 ・すり身のすまし汁 ・オニオンライス
	10	11	12	13	14	15	16
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・アスパラとウィンナー炒め ・ポテオムレツ ・えのきポン酢和え ・りんごヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き鮭 ・大根とかまぼこの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・白菜浅漬け ・ほうれん草卵とじ ・なすの味噌炒め ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・にら卵とじ ・長天ぷら ・たらこ ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・オムレツ ・牛乳 ・いもと人参の煮物 ・もやしと水菜のドレッシング和 え	・ご飯 ・味噌汁 ・大根と鶏肉の煮物 ・天かまの卵とじ ・春雨サラダ ・牛乳 ・みかんヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・ほっけ塩焼き ・レタスと人参のサラダ ・煮豆
昼	・ナポリタンスパゲティ ・中華スープ ・キャベツのマヨネーズ和え	・ご飯 ・肉団子スープ ・ロールキャベツ ・白菜おひたし ・柿	・中華あんかけ焼きそば ・コンソメスープ ・粉ふきいも	・そば ・かぼちゃといもの塩煮 ・水菜サラダ	・ご飯 ・つみれ汁 ・鶏のごま醤油炒め ・ふきの油炒め ・ほうれん草のごま和え	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉と野菜のポン酢和え ・なす,ピーマン,玉ねぎの味 噌炒め	・親子丼 ・味噌汁 ・大根の漬け物 ・ぶどう
夕	・ご飯 ・ポタージュスープ ・アスパラ肉巻き ・揚げ納豆 ・冷やっこ	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉ソテー ・かぼちゃの煮付け ・きんぴらごぼう	・ご飯 ・味噌汁 ・麻婆豆腐 ・もやし卵とじ ・なし	・雑炊 ・味噌汁 ・赤魚の煮付け ・揚げだし豆腐	・ご飯 ・味噌汁 ・さんまのかば焼き ・豚肉ソテー ・春雨サラダ ・ブロッコリー, キャベツ添え	・ご飯 ・スープ ・エビと豆腐の中華風炒め ・アスパラ卵とじ ・切干し大根	・ご飯 ・味噌汁 ・ほっけ(大根おろし) ・白菜と豚肉の中華あんかけ ・天かまとキャベツの卵とじ
	17	18	19	20	21	22	23
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭 キャベツのごま和え ・アスパラとハム炒め ・カニかまとえのきのマヨネ ーズ和え ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・イカのにんにく炒め ・牛乳 ・にら卵とじ ・ポテトサラダ ・ほうれん草のなめたけ和え	・ご飯 ・味噌汁 ・さば焼き魚 ・目玉焼き ・白菜おひたし	・ご飯 ・味噌汁 ・スクランブルエッグ ・里芋の煮物 ・サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・トマト目玉焼き ・肉じゃが ・ほうれん草ごま和え	・ご飯 ・味噌汁 ・サーモン焼き ・ねぎ入り卵焼き ・ほうれん草おひたし ・筋子 ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・さんまの煮付け ・野菜のソース炒め ・さつまいも ・りんご ・牛乳
昼	・生ちらし寿司 ・吸い物 ・さつまいものヨーグルトサラ ダ	・ご飯 ・コンソメスープ ・ポークチャップ(キャベツ添え) ・トマト ・さつまいも	・カレーライス ・ほうれん草と卵のスープ ・大根サラダ	・五目ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉ソテー ・ブロッコリーのオイスター炒め ・ハムポテト	・ミートスパゲティ ・野菜スープ ・かぼちゃサラダ	・ご飯 ・シチュー ・かぼちゃコロケ ・中華サラダ	・親子丼 ・つみれ汁 ・切干大根 ・水菜とレタスのケチャップサ ラダ
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・煮込みハンバーグ ・ブロッコリー ・もやしとえのきポン酢和え	・ご飯 ・味噌汁 ・豚しょうが焼き(キャベツ添え) ・ほうれん草おひたし ・マカロニサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・八角の煮魚 ・にらの卵とじ ・りんご ・豆腐とわかめのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・まぐろの漬け ・かぼちゃ煮付け ・アスパラサラダ ・柿	・ご飯 ・味噌汁 ・さばの味噌煮 ・白菜と鶏肉の中華あんかけ ・アスパラごま和え ・なし	・炊き込みご飯 ・つみれ汁 ・チキンナゲット ・ほうれん草のナムル	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉のみぞれ煮 ・ポテトサラダ ・きゅうり漬け物
	24	25	26	27	28	29	30
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・ほっけ焼き ・ほうれん草と卵の塩コショ ウ炒め ・きゅうり漬け物 ・みかんヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・煮込みハンバーグ(レタス 添え) ・黄桃ヨーグルト	・さつまいも粥 ・味噌汁 ・味噌おでん ・鶏肉とピーマンのソース炒め ・オレンジヨーグルト ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き鮭 ・さつまいも甘煮 ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・焼きつば鯛 ・玉ねぎ卵とじ ・ブロッコリー ・ウィンナー	・ご飯 ・味噌汁 ・卵焼き ・鮭フレーク ・ふきの油炒め ・牛乳 ・白菜のおひたし ・みかん	・ご飯 ・味噌汁 ・さんまみりん干し ・目玉焼き ・しらす大根 ・ほうれん草おひたし
昼	・豚丼 ・味噌汁 ・もやしとアスパラ,ハムのド レッシングサラダ	・中華丼 ・味噌汁 ・ポテトマカロニサラダ	・焼きうどん ・ほうれん草のスープ ・キャベツの温サラダ	・ご飯 ・鶏すり身の具だくさん汁 ・八宝菜 ・柿	・カレーうどん ・油揚げの卵きんちゃく煮 ・漬け物 ・フルーツみつ豆	・ご飯 ・スープ ・フライ(エビ,ピーマン,ゆで 卵) ・ゆでカリフラワー	・チキンラーメン ・鶏肉しょうが焼き ・揚げだしなす ・水菜サラダ
夕	・ご飯 ・鶏肉の吸い物 ・塩鮭 ・厚揚げしょうが ・水菜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ポークチャップ(キャベツ添え) ・ぎょうざ ・ゆで卵 ・ほうれん草おひたし	・ご飯 ・味噌汁 ・湯豆腐 ・ほっけ焼き	・鉄火丼 ・味噌汁 ・アスパラとソーセージの炒 め物 ・もやしとハムのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・赤魚焼き魚 ・さといも煮物 ・マカロニサラダ	・ご飯 ・野菜シチュー ・サラダ	・ご飯 ・ポテト ・あんかけ卵焼き ・かぼちゃ煮付け ・りんご
	31						
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・ほっけ焼き ・水菜サラダ ・なす,ピーマン,ねぎの味噌炒め ・きゅうり漬け物 ・みかんヨーグルト						
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・麻婆なす ・ふきとたけのこの煮物 ・マカロニサラダ						
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・赤魚の煮付け ・アスパラと豚肉のガーリック 炒め ・きんぴらごぼう						