

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	3	4	5	6	7
朝	・ご飯 味噌汁 焼魚(鮭ハラス) 春菊ごま和え とうろいも 豆乳	・ご飯 味噌汁 焼魚(さば) きんぴらごぼう フロッキーとウィンナーソーテー 豆乳	・ご飯 味噌汁 焼魚(ほっけ) 水菜と大根のサラダ 煮豆	・ご飯 味噌汁 焼魚(さんま) じゅんさい酢の物 焼売 卵豆腐	・ご飯 味噌汁 焼魚(鮭ハラス) はんぺん煮物 きのことハムのナムル	・ご飯 味噌汁 ホタテ煮付け 豆苗ともやし辛し和え トマトサラダ	・ご飯 味噌汁 イカとおからの和え物 アスパラバター炒め さつまいも煮物 豆乳
昼	・ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ 水菜サラダ みかん	・きのこスパゲティー 卵スープ じゃこサラダ	・ご飯 味噌汁 メンチカツ(キャベツ トマト添え) もやしと人参のナムル 白菜と天かまの煮物	・シーフードカレー 野菜サラダ フルーツヨーグルト	・焼きそば いなり寿司 味噌汁	・ご飯 味噌汁 たらムニエル なら卵とじ ほうれん草おひたし	・ご飯 クラムチャウダー 中華スープ いんげんごま和え
夕	・ご飯 味噌汁 刺身(サーモン、本まぐろ) 卵の花 アスパラバター	・親子丼 味噌汁 みつばおひたし	・ご飯 味噌汁 煮魚(かれい) 冷しゃぶサラダ 豆もやし煮物	・皿うどん なら卵とじ ラフランス	・ご飯 味噌汁 あなご蒲焼 焼なす アスパラサラダ	・ご飯 味噌汁 すき焼き 春雨サラダ	・炊込みご飯 味噌汁 肉じゃが 小松菜おひたし
8	9	10	11	12	13	14	
朝	・ご飯 味噌汁 焼魚(さば粕漬) めかぶきんぴら もやしとしなちくナムル	・ご飯 味噌汁 焼魚(ほっけ) 切干し大根 ポテトサラダ	・ご飯 味噌汁 海鮮野菜炒め 昆布巻 フルーツチェ	・ご飯 味噌汁 焼魚(鮭) カニ酢の物 白菜ときこの酒蒸し	・ご飯 味噌汁 だし巻き卵 長芋とめかぶの酢の物 きんぴらごぼう 豆乳	・ご飯 味噌汁 焼魚(ほっけ) レタス温サラダ 卵豆腐	・ご飯 味噌汁 自家製いくら醤油漬 エビ焼売 ほうれん草ごま和え りんごヨーグルト
昼	・チャーハン 中華スープ 水菜サラダ	・ハヤシライス スープ 野菜サラダ	・ご飯 味噌汁 豆腐ハンバーグ(千キャベツ) 揚げ芋 ほうれん草と長芋ポン酢和え	・親子丼 味噌汁 春菊ごま和え	・天ぷらうどん ゆかりご飯 柿	・ご飯 じゃがポタージュ 豚肉と野菜の中華あんかけ いも餅 ささみサラダ	・ご飯 味噌汁 ホタテバター焼 もやしソテー すり身団子の野菜あんかけ ささぎごま和え
夕	・ご飯 味噌汁 煮魚(さんま) 大根煮付け マカロニサラダ	・ご飯 味噌汁 ひじき五目煮 長ねぎ卵とじ ほうれん草のしらす和え	・ご飯 つみれ汁 若鶏ケチャップ煮 大根と人参のきんぴら 焼なす	・ご飯 味噌汁 アスパラとソーセージの炒め物 なす田楽	・ご飯 味噌汁 八宝菜 卵としらす煮物 キャベツサラダ	・ご飯 たら三平汁 煮魚(真がれい) いんげん煮物 紅白なます	・五目そば 大根煮物 人参サラダ
15	16	17	18	19	20	21	
朝	・ご飯 味噌汁 焼魚(ししゃも) 高野豆腐煮物 じゃことほうれん草酢の物 豆乳	・ご飯 味噌汁 焼魚(さわら) 長芋梅肉和え 里芋にっころがし 豆乳	・ご飯 味噌汁 目玉焼き 冷奴 野菜とウィンナーの炒め物 水菜ドレッシング	・ご飯 味噌汁 焼魚(ほっけ) いんげんごま和え なめたけおろし パナナ	・ご飯 ワンタンスープ イカと大根煮物 三つ葉とソーセージの炒め物	・ご飯 味噌汁 焼魚(鮭) 春菊ごま和え 大根おろし	・ご飯 味噌汁 焼魚(さんま) とうろいも だし巻き卵 豆乳
昼	・きつねうどん いなり寿司 小松菜おひたし	・ご飯 味噌汁 巾着かぼちゃ こんにゃくステーキ なら卵とじ 梨	・ちらし寿司 鶏ごぼう吸い物 刺身(本まぐろ、エビ)	・ご飯 味噌汁 すき焼き きゅうり酢の物 メンマ煮物	・いくら丼 味噌汁 たらときこの酒蒸し ホタテソテー ほうれん草おひたし	・ナポリタンスパゲッテー スープ 柿	・きのこ汁 栗ごはん 柿
夕	・ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 かぼちゃ煮付け キャベツと桜エビ含め煮	・ご飯 味噌汁 肉団子甘酢あん ささみと水菜和え物 おから	・ご飯 味噌汁 焼魚(たら) きんぴらごぼう 茶碗蒸し	・ご飯 味噌汁 煮魚(福来) ねぎ炒め 豆もやし煮物	・ご飯 味噌汁 ロールキャベツ ジャーマンポテト 人参とぜんまいのナムル	・混ぜご飯 味噌汁 キャベツの卵とじ きゅうり酢の物	・チャーハン ご飯 味噌汁
22	23	24	25	26	27	28	
朝	・ご飯 味噌汁 里芋にっころがし 白菜おひたし 人参ソテー	・ご飯 味噌汁 焼魚(鮭) 野菜煮物 きゅうり酢の物	・ご飯 味噌汁 焼魚(さば) きんぴらごぼう 卵焼き 水菜ドレッシング和え	・ご飯 味噌汁 焼魚(ししゃも) 肉じゃが とうろいも	・ご飯 味噌汁 キャベツ卵とじ ソーセージきのこソテー 大根葉煮浸し 豆乳	・ご飯 味噌汁 焼魚(ほっけ) 天かま焼 人参卵とじ 豆乳	・ご飯 味噌汁 焼魚(鮭) かぼちゃ煮付け マカロニサラダ
昼	・ご飯 味噌汁 鶏唐揚げ 水菜トマトサラダ かぼちゃ煮付け	・シーフードカレー マカロニサラダ 桃ヨーグルト	・親子丼 味噌汁 小松菜ごま和え 梨	・ご飯 シチュー 白菜おひたし 餃子	・中華丼 味噌汁 春雨サラダ パナナヨーグルト	・ご飯 味噌汁 焼魚(たら) 餃子 きのこすき焼き	・天ぷらうどん 大根サラダ りんごヨーグルト
夕	・ご飯 味噌汁 刺身(まぐろ、サーモン) みつ葉、しいたけ卵とじ じゅんさい酢の物	・ご飯 味噌汁 さんま竜田揚げ 大根おろし 冷やっこ 春菊ごま和え	・ご飯 味噌汁 焼魚(ほっけ) 切干大根 ほうれん草おひたし	・ご飯 味噌汁 鶏肉マヨソテー 白菜中華サラダ 玉ねぎ卵とじ	・ご飯 つみれ汁 きんぴらごぼう ひじき煮物 小松菜おひたし	・ご飯 味噌汁 まぐろ漬 きのことネギの蒸し焼き ほうれん草おひたし	・ご飯 味噌汁 イカ刺し 切干大根 春菊マヨ和え
29	30	31					
朝	・ご飯 味噌汁 なす油炒め いんげん煮物 カニ酢の物 豆乳	・ご飯 味噌汁 里芋煮物 長ネギ卵とじ ごぼうサラダ	・ご飯 味噌汁 だし巻き卵 ピーマンとじゃこのきんぴら しいたけナスのしぎ焼 杏仁豆腐とみかん				
昼	・ご飯 野菜温そうめん 大根ツナサラダ	・ご飯 味噌汁 山菜煮しめ しらすおろしポン酢和え なら卵とじ	・のりまき そうめん ふきと竹の子きんぴら ぶどう				
夕	・ご飯 味噌汁 煮魚(はたはた) 焼豚サラダ きんぴらごぼう	・ご飯 味噌汁 コロッケ(千キャベツ) 豚しゃぶ温サラダ みつ葉おひたし	・ご飯 味噌汁 焼魚(ほっけ) ラーメンサラダ 白菜と天かま煮物				