

グループホームアウル登別館 10月 献立表 山ユニット

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
	1	2	3	4	5	6	
朝	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・昆布佃煮 ・山菜煮物 ・えびとひじきの揚げ物	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(ホッケ) ・スクランブルエッグ ・えのきワカメの和え物 ・ヨーグルト	・ご飯・味噌汁 ・豚挽肉と春雨の炒め物 ・山菜の煮物 ・ピーマンのお浸し	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(さば) ・山菜煮物 ・茄子の味噌炒め ・レタスのサラダ	・ご飯・味噌汁 ・カレーの煮付け ・玉子焼き ・大根サラダ	・ご飯・味噌汁 ・レンコンの甘酢 ・長いもとオクラの辛漬け ・冷や奴	
昼	・かやくご飯 ・つみれ汁 ・ポテトサラダ	・ご飯・味噌汁 ・揚げ油の鶏挽肉巻き ・ラーメンサラダ ・煮豆	・ご飯・味噌汁 ・茄子の素揚げ ・春雨サラダ ・山菜の煮物	・鶏五目ご飯 ・ごぼう汁 ・大根おろしのなめ茸入り ・刺身盛り	・ナポリタン ・卵スープ ・ヨーグルト ・煮豆	・ご飯・味噌汁 ・きゃべつの蒸し煮 ・炒り卵 ・エビチリ	
夕	・ご飯・味噌汁 ・ピーマンの肉詰め ・里芋の煮物 ・揚げ出し豆腐	・ご飯・味噌汁 ・春巻き ・ミートボール ・ピーマンの炒め物 ・レタスとりんごのサラダ	・ご飯・味噌汁 ・すき焼き ・ハムサラダ ・とろろいも	・暖かいそば ・ギョーザ ・八宝菜	・ご飯・味噌汁 ・にらときのこの卵とし ・もやしと茄子の炒め物 ・レタスのサラダ	・ご飯・味噌汁 ・揚げタラのみぞれ煮 ・さつま芋のマヨネーズ和え ・長いもときゅうりの酢の物	
朝	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・納豆 ・カブの煮物	・ご飯・澄まし汁 ・ブレンオムレツ ・トマトとレタスの付け合わせ ・キュウリの漬け物 ・煮豆	・ご飯・団子汁 ・赤魚の西京焼き ・もやしとにらの卵とし ・玉葱のおかか和え	・ご飯・味噌汁 ・野菜オムレツ ・スパゲティサラダ ・フィッシュバーグ	・ご飯・味噌汁 ・フキの煮物 ・なめこおろし ・漬け物	・ご飯・味噌汁 ・厚焼き卵 ・かきときゅうりの酢の物 ・長い芋の油炒め ・煮豆	
昼	・ご飯・味噌汁 ・つくねの甘辛煮 ・小松菜の煮浸し ・水菜とトマトのサラダ	・ご飯・味噌汁 ・豚のしょうが焼き ・キャベツの千切り ・さつま芋と昆布の煮物	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(秋刀魚) ・肉じゃが ・大根おろし ・ヨーグルト入りバナナ	・ご飯・味噌汁 ・かにシューマイ ・オニオンリング ・長いもときゅうり酢に物	・ご飯・味噌汁 ・白和え ・カボチャの甘煮 ・白菜のあさり蒸し ・ねぎの酢味噌和え	・ご飯・コンソメスープ ・グラタン ・マカロニサラダ	・三色丼・すまし汁 ・レタスとトマトのサラダ ・カボチャサラダ
夕	・煮込みうどん ・きのこのバター炒め ・りんご	・ご飯・味噌汁 ・帆立入りクリームシチュー ・もやしとにらのナムル ・ポテトサラダ	・ご飯・味噌汁 ・巾着の煮物 ・トマト・お新香 ・白菜のお浸し	・ご飯・味噌汁 ・肉入り高野豆腐の煮物 ・麻婆茄子 ・胡麻豆腐	・カレーライス ・卵スープ ・カボチャの甘煮 ・ピーマンとちくわの甘酢和え	・ご飯・味噌汁 ・おでん ・さばの味噌煮 ・なます	・ご飯・味噌汁 ・アスパラのバター炒め ・豆もよしのサラダ ・大根とツナの醤油煮
朝	・ご飯・味噌汁 ・白菜の中華あんかけ ・なます ・なめこと大根の和え物	・ご飯・味噌汁 ・魚介類のチーズ炒め ・きのこのソテー ・きゅうりとツナの和え物	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・切り干し大根 ・麻婆茄子	・ご飯・味噌汁 ・かにシューマイ ・麻婆春雨 ・じゃがいもの挽肉あんかけ	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(白身魚) ・焼き茄子 ・だし巻き玉子 ・コールスロー	・ご飯・味噌汁 ・茄子とアスパラの炒め物 ・ほうれん草のなめ茸和え ・ゼンマイ煮物	
昼	・ご飯・きのこ汁 ・大根とわかめの煮物 ・きゅうりの酢の物 ・焼き茄子	・ご飯・味噌汁 ・鶏肉のマヨネーズ炒め ・めかぶ ・キャベツとトマトのサラダ	・オムカレー ・南瓜団子のすいとん ・マカロニサラダ	・ちらし寿司 ・団子汁 ・三種お刺身 ・白菜のお浸し	・五目ご飯・味噌汁 ・団子汁 ・さばの醤油煮 ・マグロのお刺身 ・ポテトサラダ	・ご飯・スープ ・八宝菜 ・りんご	・うどん ・しらすおにぎり(ミニ) ・ふきの煮物 ・フルーチェ
夕	・煮込みうどん ・玉子のサラダ ・きんぴらごぼう	・ご飯・味噌汁 ・煮込みハンバーグ ・クラゲの和え物 ・ブロッコリーとエビの和え物	・鉄火丼・味噌汁 ・水菜とベーコンのかりかり ・サラダ ・大根の煮物	・ご飯・味噌汁 ・赤魚の煮つけ ・大根と豚肉の胡麻炒め ・ほうれん草のお浸し ・人参のグラッセ	・ご飯・味噌汁 ・鮭のいずし ・ひじきの煮物 ・シーザーサラダ	・ご飯・味噌汁 ・しょうが焼き ・長芋の酢の物 ・揚げだし豆腐	・ご飯・味噌汁 ・唐揚げ ・キャベツの付け合わせ ・トマト・ヨーグルト
朝	・ご飯 ・コーンポタージュ ・水菜のサラダ ・イカの煮物	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・茄子とピーマンのねべしぎ ・スクランブルエッグ ・茹でアスパラ ・杏仁豆腐	・ご飯・味噌汁 ・山芋煮物 ・ハムエッグ ・松前漬	・ご飯・味噌汁 ・目玉焼き ・青梗菜ともやしの炒め物 ・大根おろし・タラコ ・りんご	・ご飯・味噌汁 ・ミートボール ・山クラゲの和え物 ・レタスサラダ	・ご飯・味噌汁 ・シュマイあんかけ ・野菜サラダ ・いり豆腐	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(ほっけ) ・南瓜の蒸し焼き ・きゅうりのサラダ
昼	・ちらし寿司 ・お吸い物 ・白菜のお浸し	・ご飯・味噌汁 ・高野豆腐に煮物 ・野菜炒め ・佃煮	・炊き込みご飯 ・豚汁 ・ミックスベジタブルとほう ・れん草の炒め物 ・もやしの和え物	・野菜焼きそば ・パンキンポタージュ ・ポテトサラダ	・エビピラフ ・鶏団子スープ ・ツナ大根サラダ ・りんご	・うな丼 ・すまし汁 ・酢の物	・ナポリタン ・南瓜スープ ・フルーチェ
夕	・玉子丼・味噌汁 ・さば味噌煮 ・ほうれん草のなめ茸和え	・シーフードカレー ・手羽先野菜スープ ・水菜サラダ	・麻婆丼・ワカメスープ ・白菜ととうもろこしの煮物 ・キュウリのオーロラソース	・ご飯・味噌汁 ・赤魚西京焼き ・水餃子 ・大根お浸し ・ちくわサラダ	・ご飯・味噌汁 ・ソーセージとピーマンの ・ケチャップ炒め ・ひじきの煮物 ・南瓜・玉葱おかか和え	・ご飯・春雨スープ ・カレー煮つけ ・中華クラゲの和え物 ・煮豆	・ご飯・味噌汁 ・赤魚の煮付け ・いかの和え物 ・筑前煮
朝	・ご飯・味噌汁 ・レタスとアラスカのサラダ ・梅クラゲ ・ミカンのヨーグルト	・ご飯・味噌汁 ・鶏の照り焼き ・里芋の煮つけ ・コールスロー	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(ししゃも) ・ふきの煮物 ・スパサラダ ・煮豆	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(ほっけ) ・だし巻きたまご ・レタスのサラダ			
昼	・かきの炊き込みご飯 ・味噌汁 ・なます ・ほうれん草の胡麻和え ・りんご	・煮込みうどん ・えのきとわかめのマヨ和え ・切り干し大根 ・フルーツ寒天 ・ミニおにぎり	・ビーフストロガノフ ・南瓜の煮物 ・コンソメスープ ・キャベツのサラダ	・中華焼きそば ・ワカメスープ ・バナナヨーグルト			
夕	・ご飯・味噌汁 ・肉巻き野菜揚げ ・大根の煮物 ・サラダ	・カレーライス ・ほうれん草と豆腐のスー ・プ ・くらげの和え物 ・フルーツヨーグルト	・中華丼 ・味噌汁 ・昆布巻き ・トマトの冷やしサラダ	・ご飯・味噌汁 ・鶏肉の照り焼き ・切り干し大根の煮物 ・水菜のマヨネーズ和え			