

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
朝				ごはん 味噌汁 切干大根 焼ホック コホウサダ	ごはん 味噌汁 ささげと天かまのゴマ炒め もやしと人参のナムル 杏仁豆腐 スクランブルエッグ	ゆかりごはん 味噌汁 大根の煮物 切り込み 紅じゃこ	ごはん 味噌汁 白菜の玉子とし 春雨サラダ ししゃも 佃煮 おでん
昼				ごはん 味噌汁 豚の塩焼き ささぎの煮物 エリンギのバター炒め	ごはん 味噌汁 納豆とめかぶの和え物 切干大根とあげの炒め物	ハヤシライス スープ トマトの砂糖漬け	幕の内弁当
夕				麻婆丼 味噌汁 なす味噌炒め きゅうりの酢の物	焼そば スープ	ごはん 味噌汁 里芋の煮物 ホトサダ 鶏肉のクリーム煮	カレーライス 味噌汁 サラダ
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ごはん 味噌汁 ミートボールと野菜の炒め物 水菜と油揚げの煮物 高野豆腐の煮びたし	ごはん 味噌汁 ハム 佃煮 サラダ 煮物	お粥 カレースープ 焼そば 鯖の蒲焼 シーチキンサラダ ハナ	炊き込みごはん 味噌汁 餃子 玉子豆腐 天かまの煮物	フレンチトースト スープ 目玉焼き セリ	ごはん 味噌汁 ソーセージの塩昆布炒め なすのお浸し ハナヨーグルト	ごはん 味噌汁 厚焼き玉子 鮭 レタス添え 煮豆
昼	山菜煮込みうどん 長芋の酢の物 焼さんま	ごはん 豚汁 筑前煮 ほうれん草のお浸し ほうけみりん焼 大根おろし	ほたてごはん 味噌汁 シーチキンサラダ 焼肉 冬瓜となすの炒め物 フルーツ	ごはん 味噌汁 長いもと豚肉の味噌炒め プリン	ごはん 味噌汁 ハンバーグ ラーメンサラダ 白菜のお浸し	ビーフシチュー 長芋サラダ スープ	ラーメン サラダ なし
夕	ピラフ 味噌汁 サラダ なすの煮物 ひじきの煮物	マグロ漬け丼 味噌汁 ラーメン サラダ ほうろくの煮物	カルボナーラスパゲティ スープ ふきの煮物	ハヤシライス スープ りんご	ピラフ 味噌汁 中華あんかけ焼そば	親子丼 味噌汁 なすの味噌炒め 大根サラダ	鶏団子汁 鯨五目ごはん 知子
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ごはん 味噌汁 かぶの煮物 煮豆 きんぴらごぼろ	ごはん 味噌汁 玉子豆腐 煮物 ほうれん草のお浸し 焼天ぷら	ごはん 味噌汁 きゃべつと油揚げの炒め物 すき焼き風春雨 焼ホック	ごはん 味噌汁 納豆 鮭 山菜の煮物 ハムサラダ	ごはん 味噌汁 ししゃも シュウマイ 目玉焼き	ごはん 味噌汁 卵焼き きゃべつとミートボール炒め 玉ねぎときのこの酢味噌 長芋のすりおろし	ごはん 味噌汁 鮭のムニエル ホトサダ 山菜の煮物
昼	ごはん 味噌汁 肉団子の甘酢あんかけ レタスサラダ なし	ごはん カレー鍋 牛肉炒め物 柿 ヌナサラダ	チャーハン スープ ほうれん草のお浸し ホロネズハム炒め なし	塩ラーメン おにぎり 漬物	豚丼 卵スープ サラダ 新漬大根の煮物	鉄火巻 ちらし寿司 餃子 スープ 長芋の酢の物 杏仁豆腐	うどん じゃがいもと鶏肉の炒め物 サラダ
夕	二色丼 味噌汁 山菜の煮物 豆腐サラダ	ごはん 味噌汁 鶏のから揚げ アスパラベーコン 大根と豚肉の煮物	ごはん 味噌汁 ハンバーグ 大根の煮物 サラダ	キーマカレー スープ サラダ	ごはん 味噌汁 きのこと野菜の炒め物 なすの揚げびたし サラダ	親子丼 味噌汁 ホトサダ ふきの煮物	ごはん 味噌汁 牛肉のつけ焼キャベツトマト添え きんぴらごぼろ
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ごはん 味噌汁 ささげと天かまの煮物 きゅうり くらげ 杏仁豆腐	おじや 味噌汁 ちくわとかまサダめかぶ 松前漬	ごはん 味噌汁 おでん風 煮物 鮭 長いもサラダ	フレンチトースト スープ 目玉焼き サラダ りんご	ごはん 味噌汁 鮭 キャベツと油揚げの炒め物 漬物	ごはん さつま汁 なすのごま炒め 野菜の煮物	ごはん 味噌汁 鮭 煮豆 ミートボール 目玉焼き
昼	カレーライス 白菜のコンソメスープ サラダ	スパゲティ スープ マグロのカルパッチョ サラダ	親子丼 味噌汁 さといもの味噌煮 ほうれん草のお浸し	カレーそば なすの麻婆炒め ホトサダ	ミートスパゲティ にんじんのクラッセ 玉ねぎとここのマリネ ハナヨーグルト	ごはん 味噌汁 餃子 南瓜の含め煮 白菜のお浸し	ごはん 味噌汁 ジンギスカン ラーメンサラダ 小松菜となすの煮物
夕	カレーそば ごはん しょうが焼きレタス添え 豆腐サラダ	ごはん 味噌汁 おでん もやしのナムル 酢の物	ごはん 味噌汁 鱈フライ ホトサダ 柿の酢の物	ごはん 味噌汁 ホトサダ ロック スキニーの胡麻和え わかめとここの酢の物 サラダ	ごはん ホトサダ 春菊とシチキンのマヨネーズ和え きゅうりとここのサラダ	シチュー スープ 麻婆春雨 サラダ	ハエリア 味噌汁 ひじきの煮物 湯豆腐
	26	27	28	29	30	31	
朝	ごはん 味噌汁 天かまの煮物 ほっけ サラダ	ごはん 味噌汁 卵焼き ミートボール ほうれん草のお浸し	洋風おじや 味噌汁 ホクチャップ 水菜サラダ	ごはん 味噌汁 春菊のお浸し ミートボールの野菜炒め サラダ	ごはん 味噌汁 シュウマイ酢豚 野菜サラダ 鮭	ごはん 味噌汁 焼ホック 厚焼き玉子 柿ときゅうりの酢の物 プリン	
昼	焼そば お好み焼き	ごはん 味噌汁 長いものそぼろあんかけ 牡蠣のボン酢かけ サラダ	カレーライス スープ 大根サラダ フルーツヨーグルト	ごはん 味噌汁 しょうが焼き マカロニサラダ フルーツヨーグルト	ごはん スープ シチュー ホトサダ	ごはん 味噌汁 ヌナカツ サラダ 筑前煮	
夕	ごはん 味噌汁 焼魚 加風味マリネ 冷奴	ごはん スープ さばの味噌煮子とえ ホトサダ	ごはん スープ 焼うどん かぼちゃサラダ	かやくごはん 味噌汁 しいたけと切干大根のゴマ炒め	中華丼 スープ ビーマンのお浸し サラダ	ごはん 五目うどん さんまの煮つけ きゅうりとちくわの酢の物	