

グループホームアウル登別館 10月 山ユニット 献立表

	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
朝			・ご飯・味噌汁・ハンバーグ・玉子焼・キャベツの煮びたし	・ご飯・味噌汁・塩サバ焼・きゅうり漬物・じゃこ・ミートボール	・ご飯・味噌汁・鮭塩焼・切干大根・おくらめかぶ	・ご飯・味噌汁・玉子焼・シーチキンサラダ・もずく	・ご飯・味噌汁・鯖塩焼・ほうれん草の胡麻和え・にら玉子とじ
昼			・ご飯・中華スープ・かぼちゃサラダ・茄子の素あげ・大根とひき肉の煮物	・ご飯・豚汁・さんまの南蛮漬け・肉だんごのあんかけ・ぶどう・漬物	・ご飯・ポトフ・フキの煮物・マカロニサラダ・柿	・ご飯・味噌汁・チンゲン菜のあんかけ・鶏肉大根・煮豆・パイロン	・焼そば・ぎょうざスープ・里芋と高野豆腐の含め煮・フルーツポンチ
夕			・ご飯・味噌汁・サーモンマリネ・冷しゃぶ・温野菜サラダ・漬物	・ピラフ・オニオンスープ・ポークのガーリック炒め・グリーンサラダ・麻婆豆腐	・ご飯・味噌汁・肉じゃが・春雨サラダ・鶏そぼろ南瓜・漬物	・ご飯・つみれ汁・ポテトコロッケ・野菜添え・ほっけ焼・おろし添え・ホーレンソウのお浸し	・ご飯・味噌汁・茄子の味噌炒め・小松菜のベーコン炒め・ワカメとシーチキン胡麻和え
	6	7	8	9	10	11	12
朝	・ご飯・味噌汁・切干大根の煮物・おからの和え物・焼きホタテからしマヨネーズ・ハムとモヤシの和え物	・ご飯・味噌汁・塩サバ・煮豆・厚焼玉子・納豆	・ご飯・味噌汁・鯖のみりん焼・天カマ醤油炒め・じゃこの佃煮・桃	・ご飯・味噌汁・ニラともやしと玉子のケチャップ炒め・フキと高野豆腐の含め煮・煮豆	・ご飯・スープ・納豆・マカロニサラダ・漬物・桃	・ご飯・味噌汁・さばのみりん焼・切干大根・天カマの醤油炒め・桃缶	・ご飯・味噌汁・煮豆・ゴボウサラダ・ほうれん草の胡麻和え・シュウマイ
昼	・海鮮丼・お吸いもの・南瓜サラダ・きゅうりと竹輪の和え物・キムチ	・ご飯・クリームシチュー・ポークチャップ・揚げたこ焼き・春巻・ブロッコリーとキャベツのサラダ	・ちらし寿司・炒り鶏・酢の物・漬物・リンゴ	・雑穀米ごはん・味噌汁・かぼちゃの甘煮・生姜焼き野菜添え・野菜の白和え	・栗ご飯・味噌汁・さんまの梅煮付・ポテトサラダ・柿	・焼きそば・おにごり・レタスサラダ・スープ	・ご飯・味噌汁・天カマと根菜も煮物・サーモンサラダ・たくあん
夕	・ご飯・味噌汁・メンチカツ・レタスの酢味噌和え・茹でアスパラ・麻婆豆腐	・ご飯・味噌汁・すき焼き・ほうれん草のお浸し・漬物	・ご飯・味噌汁・焼きそば・水菜サラダ・フルーチェ・漬物	・ご飯・味噌汁・中華春雨・キャベツのコールスローサラダ・大根の中華あんかけ	・中華丼・つみれ汁・鮭焼・ピーマンのお浸し・リンゴ	・ご飯・味噌汁・おでん・赤魚のかす漬け・きゅうりの浅漬け	・ご飯・かしわ蕎麦・海藻サラダ・切り干大根の煮物・鮭焼
	13	14	15	16	17	18	19
朝	・ご飯・味噌汁・ウインナーとピーマン炒め・もずく・焼魚	・ご飯・ワカメスープ・目玉焼・きゅうりと竹輪のとびっこ和え・鮭の野菜ソース・フルーチェ	・ご飯・味噌汁・ウインナーケチャップ炒め・ツナとカニカマのサラダ・佃煮	・炊き込みご飯・味噌汁・ほっけ焼・ほうれん草お浸し・ミートボール	・ご飯・味噌汁・玉子焼・茄子漬物・さつま揚げ	・ご飯・味噌汁・目玉焼・黒豆・ウインナー・ほうれん草のソテー	・ご飯・コーンスープ・スクランブルエッグ・チキンのソテー・コーンとブロッコリー炒め
昼	・ご飯・味噌汁・天ぷら盛り合わせ・カレーの煮付・ゴボウサラダ	・ご飯・味噌汁・海老、ししゃものフライ・ナゲット・南瓜煮	・ご飯・スープ・ハンバーグ・野菜添え・スパゲティー・人参のグランチ	・さめきうどん・(温)・ゴボウの柔らか煮・さつま芋の甘煮・海老ちり・梨	・ご飯・なめこ汁・ひき肉入りの炒り豆腐・栗入り煮物鶏肉入り・酢の物・ぶどう	・ちらし丼・味噌汁・肉だんごの甘酢あんかけ・フルーツ	・スパゲティー・ミートソース・カキ玉スープ・サラダ・パイナップル・ハッシュドポテト
夕	・ご飯・味噌汁・餃子・鶏肉大根の煮物・ほうれん草の胡麻和え	・カレーライス・バナナフルーチェ・コーンスープ・なめたけおろし・佃煮	・ご飯・味噌汁・豚肉とモヤシのチャンプル・冷奴・天カマ醤油炒め・鮭焼	・親子丼・わかめスープ・煮豆・きゅうり漬物	・ご飯・味噌汁・ザンギ・サラダ・棒棒鶏・冷や奴・漬物	・ご飯・味噌汁・ほっけフライ・野菜添え・焼茄子・かぼちゃの含め煮	・ピラフ・味噌汁・豚バラとチンゲン菜炒め・マーボー豆腐・メサバ
	20	21	22	23	24	25	26
朝	・ご飯・味噌汁・目玉焼・ウインナー・ホッキサラダ・もずく酢	・ご飯・味噌汁・塩サバ焼・ウインナーのケチャップ炒め・胡瓜と水菜のサラダ	・ご飯・味噌汁・ハム焼・ほうれん草の卵とじ・ハッシュドポテト	・ご飯・味噌汁・ミートボール・玉子焼・佃煮	・ご飯・味噌汁・ハッシュドポテト・鮭焼・しそみそ・フルーツ	・ご飯・味噌汁・目玉焼・ピーマン炒め・ウインナー・煮豆	・ご飯・味噌汁・茄子とピーマンの味噌炒め・竹輪ときゅうりのサラダ・煮豆
昼	・雑穀ご飯・味噌汁・豚バラ大根・きんぴら・ゴボウ・酢の物(きゅうりとみかん)・フルーツポンチ	・ご飯・味噌汁・鮭のホイール焼き・ラーメンサラダ・佃煮・カキツポンチ	・稲荷寿司・シチュー・焼き魚(ホッケ)・昆布巻き・フルーツ	・ご飯・味噌汁・ホッケ焼(おろし添え)・揚げだし豆腐あんかけ・肉じゃが・ティラミス	・煮込みうどん・茄子のみぞれ和え・かぼちゃ煮・柿	・ご飯・味噌汁・銀鮭焼・筑前煮・サーモンマリネ	・ご飯・味噌汁・ホイコーロー・マーボー豆腐・桃缶と柿
夕	・シーフードカレー・野菜たっぷりスープ・ブロッコリー	・炊き込みご飯・味噌汁・湯豆腐とバラ肉のポン酢掛け・枝豆・漬物	・おにごり・ラーメン・ぶどう	・海鮮丼・味噌汁・鶏大根・小松菜と油揚げの中華炒め	・鶏ごぼうご飯・味噌汁・ふきとわらびの味噌炒め・水菜サラダ・漬物	・ご飯・味噌汁・さんまの煮付・マカロニサラダ・ミモザ風・里いものそぼろ煮・かぼちゃ漬	・ご飯・味噌汁・鶏肉の玉子とじ・ホーレンソウとベーコン炒め・アスパラサラダ
	27	28	29	30	31		
朝	・ご飯・味噌汁・出し巻き玉子・煮豆・大根サラダ・青菜とベーコン炒め	・ご飯・味噌汁・塩さば・ニラときのこの玉子とじ・水菜サラダ	・ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・ピーマンともやしの中華炒め・ホッキサラダ・かぶの漬物	・ご飯・みそ汁・納豆・さばの味噌煮・ほうれん草のお浸し・枝豆	・ご飯・みそ汁・厚焼き玉子・煮豆・鯖の西京焼・山海漬		
昼	・ご飯・味噌汁・おでん・わさび菜のツナマヨ・柿ときゅうりの酢の物	・まぐろ入りちらし寿司・味噌汁・切干大根の酢の物・煮豆・パイン缶	・16穀ご飯・豚汁・生さんまの煮付・きのこほうれん草の白和え・酢の物	・カレーライス・豆腐スープ・カニ風味サラダ・中華くらげ	・ご飯・みそ汁・生姜焼・野菜添え・大学芋・風甘煮・南瓜プリン		
夕	・ご飯・コーンポタージュ・チンジャオロース・さつま芋とツナのサラダ・みかん	・ご飯・具たくさんポトフ・天カマとふきの煮物・水菜と秋刀魚缶の和え物	・炊き込みご飯・味噌汁・肉じゃが・みかん・漬物	・ご飯・みそ汁・唐揚げ・天カマと切り昆布の煮物・野菜サラダ	・ご飯・みそ汁・豚肉と茄子のみそ炒め・海老フライ・なめこ和え		