

グループホームアウル登別館 10月 海ユニット 献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝			ごはん 味噌汁 鮭のムニエル 煮豆 茄子の煮物	ごはん 味噌汁 鮭の竜田焼 白和え 里芋ひき肉あんかけ	ごはん 味噌汁 鱈ほっけ ミートボールのケチャップ炒め 多種野菜煮物	ごはん 味噌汁 キャベツの甘酢炒め 玉子とじ ミートボール	ごはん 味噌汁 鮭 オムレツ
昼			ごはん 味噌汁 シチュー 豚肉の味噌炒め 白菜のおひたし	赤魚の雑炊 ちくわととびっ子の和え物 天ぷら盛り合わせ	チャーハン 味噌汁 鯖の南蛮漬け 野菜サラダ しそわかめ	ごはん 味噌汁 春巻 茄子の煮びたし ししゃもの素揚げ 野菜サラダ しそわかめ	ごはん 味噌汁 肉じゃが ウインナー きゅうりとカニカマの酢の物
夕			親子丼 水菜とシーチキン和え 冷しゃぶ レタス キュウリの漬物	ハンバーグ キュウリともずくの酢の物 フルーツミックス ごはん 味噌汁	ごはん 味噌汁 鶏肉と大根の煮物 冷奴	ごはん 味噌汁 さばのみりんづけ メンチカツの玉子とじ 野菜サラダ	ごはん 味噌汁 ホッケ焼き もやしの卵炒め 大根とひき肉の煮物 山菜ピリ辛炒め
	8	9	10	11	12	13	14
朝	ごはん 味噌汁 ハムエッグ ミートボール ほうれん草のバターソテー	ごはん 味噌汁 若鳥のやわらか煮 煮卵添え ピリ辛もやしの和え物 揚げ茄子のあんかけ	ごはん 味噌汁 鮭 煮豆 ニラの玉子とじ もずく酢	ごはん 味噌汁 切り干し大根 マカロニサラダ かに玉	ごはん 味噌汁 焼き鯖 麻婆春雨 玉子焼き 漬物	ごはん 団子シチュー サーモンのムニエル ほうれん草のソテー フルーチェ	ごはん かぼちゃの煮付 りんご 魚の海老チリ風
昼	そば いなり寿司 マグロとサーモンの刺身	ごはん クリームシチュー ぎょうざ 白菜とこうの中華炒め フルーツミックス	ごはん 味噌汁 チーズかつ 餃子 キャベツハムサラダ 大根手羽先の煮物	ハヤシライス スープ ウインナー ナゲット サラダ 人参のきんぴら	チャンポン麺 いなり寿司 ホタテ辛子マヨ ブロッコリー	ごはん 青梗菜と鶏肉の中華炒め キャベツとハムサラダ 大根と人参の煮物	ごはん スープ すき焼き みそおでん マリネ
夕	ごはん 味噌汁 秋刀魚の塩焼き ポテトサラダ 青梗菜とハムの中華炒め	ごはん 団子スープ ポテトサラダ サイコロステーキ 秋刀魚塩焼き	ごはん 水炊き オニオン天ぷら フルーツ	ごはん 味噌汁 ほっけ 肉じゃが ニラ玉 りんご	ごはん 味噌汁 鶏肉と野菜の炒め物 オホーツクとオクラの酢の物 マカロニと水菜とツナのマヨネーズ りんご	ごはん 味噌汁 水菜とカニカマの酢の物 しゃきしゃきジャガイモサ ダ カレイの煮付	ごはん 味噌汁 鶏肉揚げ キャベツとわかめの味噌 マヨ和え ナスビ煮物
	15	16	17	18	19	20	21
朝	ごはん 味噌汁 サバ塩焼き 玉子焼き ミートボール ほうれん草のおひたし	ごはん 味噌汁 鮭の南蛮漬け ちくわとキュウリの和え物 煮豆 山クラゲ	ごはん 味噌汁 ゴボウサラダ 赤ウインナー スクランブルエッグ	炊き込みご飯 シヤモ焼き さつまい ワカメ酢の物 もやしウインナー炒め	ごはん 中華スープ サバ塩焼き 茄子の煮びたし ふきとちくわの味噌煮 煮豆 納豆	ごはん スープ カレイのムニエル スペイン風オムレツ ミートボール フルーツヨーグルト	ごはん 味噌汁 玉子焼き メ鯖 水菜のサラダ じゃが芋のにっころがし
昼	カレーライス 中華スープ 野菜サラダ なし	あんかけ焼きそば 海老つみれ汁 柿	ごはん 中華スープ ジャーマンポテト カボチャの煮物 マグロのマリネ	おにぎり しそわかめ 天ぷらうどん パイナップル バナナ	ごはん お味噌汁 肉じゃが ツナサラダ ニラ玉	わかめごはん 味噌汁 かに玉 マカロニサラダ カボチャの煮物	カレー南蛮 キャベツサラダ ぶどう
夕	ごはん 味噌汁 ナス酢の物 大根と豚肉の煮物 小松菜の和え物	ごはん 味噌汁 ヒレカツの玉子とじ 生春巻 ホッケ焼き魚	ごはん 味噌汁 シチュー 春雨スープ もずくとカニカマきゅうりの酢の物	ごはん 味噌汁 ジンギスカン オクラサラダ 団子煮 漬物	スープ カレーライス 大根の煮物 パン	ごはん 味噌汁 ホッケのムニエル すき焼き風 たくあんの漬物	親子丼 中華スープ 茄子の煮びたし つけもの
	22	23	24	25	26	27	28
朝	ごはん 味噌汁 ホッケ焼き ほうれん草のバターソテー 鶏肉とにんじんなどの煮物	ごはん ポタージュスープ トラウトサーモン塩焼き ハッシュドポテト ポイルキャベツとえのきの和え物	ごはん 味噌汁 サバ塩焼き 昆布巻き もずくとアラスカの和え物	ごはん 味噌汁 クリーム煮 ニシンの甘酢漬け 天かま炒め	ごはん 味噌汁 鮭塩焼き ウインナーと玉ねぎの炒め物 水菜とシーチキンのポン酢和え	ごはん コーンスープ ハンバーグ 目玉焼き 胡麻サラダ ポテトスティック	ごはん 鯖の味噌漬け マーボー春雨 ウインナーとアスパラの炒め物 にらと玉子のスープ
昼	スパゲティ つみれ汁 サラダ	ちらし寿司 お吸物 刺身盛り合わせ 鶏のから揚げ マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 鶏肉と卵の炒め 鮭のきのこあんかけ ポテトサラダ	づけ丼 味噌汁 キンピラゴボウ ウインナー小松炒め 柿	おにぎり ニラ卵 ナポリタンスパゲティ 白菜漬物 りんご	あんかけチャーハン お吸物 大根旨煮掛け	ごはん 鶏肉と野菜の中華炒め 焼き魚 味噌汁
夕	肉じゃが マーボー豆腐 味噌汁 ごはん キュウリのカニカマの酢の物	ごはん 味噌汁 秋刀魚の煮付 ミートボールとキャベツの炒め物 煮物 柿	豚肉と茄子の味噌炒め ごはん 味噌汁 メ鯖 ウインナーほうれん草の煮物	カレーライス 味噌汁 マカロニサラダ 豚肉とキャベツの煮物	栗ごはん 味噌汁 小松菜のおひたし 肉豆腐 ゴボウの玉子とじ	ごはん 味噌汁 ポトフ ラーメンサラダ 塩サバ	ごはん 味噌汁 ホッケ塩焼き なすとピーマンの酢味噌 和え 筑前煮
	29	30	31				
朝	ごはん 味噌汁 豚肉と生姜焼き もやしこうの酢味噌和え カボチャの煮物	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ ウインナー 煮豆 ニラとモヤシのキムチ炒め	ごはん 味噌汁 ホッケ焼き ホイコーロー 中華クラゲ ほうれん草のおひたし	ごはん 味噌汁 鯖味噌煮 大根煮物 カニカマサラダ 柿	ごはん 味噌汁 鮭 切り昆布の酢の物 茸と小松菜と肉の炒め物		
昼	焼きそば スープ サラダ りんご	ハヤシライス とんかつ キュウリとキャベツのサ ダ 味噌汁	五目ごはん お吸物 海老ハンバーグ レタスサラダ フルーツポンチ	ごはん 味噌汁 おでん 鮭フライ パン	親子丼 とりじゃがスープ 茸和え		
夕	ごはん 味噌汁 さんま煮付 大根と天かまの煮物 ウインナーと玉ねぎのケチャップ炒め	ごはん 味噌汁 キュウリの酢の物 鶏肉と茄子の味噌煮	ごはん 味噌汁 クリーム煮 さつま揚げの炒め物 もずく酢	肉じゃが 味噌汁 ごはん ウインナーとほうれん草の炒め物 野沢菜のつけもの	オムライス 味噌汁 ポテトサラダ パン缶		