

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
朝				・ご飯・味噌汁・ミートボール・ほうれん草の卵とじ・胡瓜の漬物	・ご飯・味噌汁・里芋と天カマの煮物・スクランブルエッグ・ベーコンの炒め物・ほうれん草のお浸し	・ご飯・味噌汁・鮭焼き・マカロニサラダ・マーボー茄子	・ご飯・味噌汁・照り焼きチキン(野菜添え)・玉子のサラダ
昼				・ご飯・味噌汁・おでん・マーボーきのこ・漬物	・ご飯・味噌汁・手作り餃子・糠秋刀魚焼き・白菜のお浸し・茄子の糠漬け	・ご飯・味噌汁・南瓜のコロケ(野菜添え)・ベーコンとほうれん草のバター炒め・フルーツポンチ	・ゆかりご飯・味噌汁・豚肉のみそ炒め・サラダ・ぶどう
夕				・ご飯・味噌汁・鯖のみりん焼き・肉野菜炒め・南瓜とピーマンの煮物	・ご飯・味噌汁・ハヤシチュー・キャベツとアスパラのナムル・フルーツの盛り合わせ	・ご飯・味噌汁・肉と野菜のオイスターソース炒め・ブリ大根・胡瓜の浅漬け	・ご飯・山菜そば・赤魚の粕漬・漬物・みかん
	5	6	7	8	9	10	11
朝	・ご飯・味噌汁・ホッケの煮物・ニラ玉・アスパラとソーセージの炒め物	・ご飯・味噌汁・蕎麦と天カマの煮物・胡瓜とカニカマのサラダ・豚肉ともやしの炒め物	・ご飯・味噌汁・天カマの煮物・鯖の味噌焼き・胡瓜とハムのサラダ	・ご飯・味噌汁・目玉焼き・ホッケ焼き・漬物・山わさび	・ご飯・味噌汁・鯖の味噌汁・シーチキンのサラダ・漬物	・ご飯・味噌汁・ホッケ焼き・ほうれん草の胡麻和え・納豆	・ご飯・味噌汁・鮭焼き・茄子の醤油炒め・煮豆
昼	・散らし寿司・お吸い物・野菜色どり天ぷら・春菊の胡麻和え	・稲荷寿司・うどん・煮物	・カレーライス・ほうれん草と玉子のスープ・胡瓜の浅漬け・柿	・鮭ご飯・味噌汁・肉じゃが・バンバンジー風サラダ・茄子とひき肉の炒め物・漬物	・五目釜飯・コーンポタージュ・エビフライから揚げ・パスタのサラダ・桃・柿	・天ぷらそば(茄子・竹輪)・南瓜・柿	・うどん・南瓜の天ぷら・わかめご飯
夕	・ご飯・シチュー・カレーの煮付・茄子と鶏肉の炒め物・とうきび	・ご飯・味噌汁・秋刀魚の生姜煮・もやしのナムル・白菜のお浸し	・お寿司・素麺・もやしのお浸し	・五穀米ご飯・餃子スープ・ふろふき大根・タラの甘塩焼き・キャベツのサラダ	・ご飯・味噌汁・豚肉と野菜のカレー炒め・厚焼き玉子・胡瓜と茄子の糠漬け・白菜のお浸し	・ご飯・海鮮鍋・ほうれん草のお浸し・ぶどう	・ご飯・味噌汁・秋刀魚の塩焼き・青梗菜と鶏肉のクリーム煮
	12	13	14	15	16	17	18
朝	・ご飯・味噌汁・金平・ベーコンのスクランブルエッグ・ほうれん草のなめたけ和え	・ご飯・味噌汁・ウィンナー・ポテトサラダ・柿	・ご飯・ポトフ・ミートボール・卵焼き・塩辛・タラコ	・ご飯・味噌汁・焼き鮭・煮豆・ほうれん草のお浸し・胡瓜と人参の糠漬け	・ご飯・味噌汁・焼売・卵焼き・ベーコンとブロッコリーの炒め物	・ご飯・味噌汁・赤魚焼き・スクランブルエッグ・冷奴	・ご飯・味噌汁・切り干し大根の煮物・胡瓜のサラダ・水菜のなめ茸和え
昼	・ご飯・味噌汁・豚肉のしょうが焼き・ほうれん草のお浸し・梨	・ご飯・豚汁・赤魚の焼き魚・胡瓜の糠漬け・煮物	・稲荷寿司・味噌汁・ニラ玉・ハムサラダ	・天ぷらうどん・おにぎり・漬物・みかん	・ハヤシライス・スープ・水菜の和え物・漬物・りんご	・オムライス・焼売・スープ・鯖の味噌漬け焼き(大根おろし添え)	・舞茸ご飯・鉄砲汁・チキンカツ・レタスのサラダ
夕	・生散らし・味噌汁・ホッケ・春菊の胡麻和え・とうきび	・ご飯・味噌汁・ジンギスカン・きのこ豆腐の白和え・ハムサラダ	・ご飯・味噌汁・ホッケ・おでん・もやしとレタスの和え物・柿・りんご	・ご飯・味噌汁・魚のフライ(キャベツ添え)・ポテトのサラ・茄子の煮びたし	・ご飯・味噌汁・秋刀魚の味噌煮・ささみと野菜の炒め物・南瓜のサラダ	・ご飯・味噌汁・エビフライ・おでん・ほうれん草のお浸し	・稲荷寿司・焼きそば・餃子のスープ
	19	20	21	22	23	24	25
朝	・ご飯・味噌汁・鱈の味噌焼き・水菜とツナの和え物・煮豆	・ご飯・味噌汁・塩秋刀魚焼き・キノコとウィンナー炒め・スクランブルエッグ	・ご飯・味噌汁・秋刀魚のかば焼き・さつま揚げの醤油炒め・べったら漬物	・ご飯・味噌汁・鯖の塩焼き・里芋の煮物・レタスのサラダ	・ご飯・味噌汁・目玉焼き・南瓜煮・もやしと豚肉の炒め物・煮豆	・ご飯・味噌汁・高野豆腐のあんかけ炒め・茄子の素揚げ・ブロッコリー	・ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・ハム焼き・もずく酢
昼	・ご飯・豚汁・筋子・大根の漬物	・ご飯・うどん・白菜の漬物・たらこ・柿	・ご飯・ポトフ・ポークチャップ・キャベツとマトのサラダ・漬物	・ご飯・シチュー・秋刀魚の塩焼き・春菊のなめ茸和え	・ソーメン・ご飯・しめじと豚肉のあんかけ・りんご	・鶏きこの蕎麦・おにぎり・煮豆・りんご	・お弁当・お吸い物
夕	・ご飯・味噌汁・ホッケの塩焼き・プルコギ・水菜とカニカマのサラダ	・ご飯・味噌汁・白菜と豚肉のあんかけ・卵焼き・胡瓜と人参の糠漬け	・ご飯・味噌汁・鯖の味噌焼き・南瓜煮・茶碗蒸し・もやしとベーコンの炒め物	・チャーハン・醤油ラーメン・焼売・漬物	・ご飯・ジャージャー麺・肉じゃが・南瓜のサラダ・漬物	・煮込みうどん・マーボー豆腐・人参と茄子の漬物	・ご飯・ニシンの三平汁・豚肉のカルビ焼き・胡瓜のサラダ
	26	27	28	29	30	31	
朝	・ご飯・味噌汁・ウィンナー・秋刀魚のかば焼き・煮豆・サラダ	・ご飯・味噌汁・鯖の塩焼き・白菜の煮びたし・大根おろし・漬物	・ご飯・味噌汁・糠ニシン焼き・里芋の煮物・ベーコンと野菜の炒め物	・ご飯・味噌汁・塩鮭・キャベツと揚げの煮物・卵焼き	・ご飯・味噌汁・昆布の佃煮・金平ごぼう・野菜炒め	・ご飯・味噌汁・ホッケ・天カマの炒め物・漬物	
昼	・ご飯・シチュー・ハンバーグ・温野菜	・カレーライス・エビ団子野菜スープ・柿とリンゴのフルーツサラダ	・ご飯・コーンポタージュ・豚肉の味噌焼き・マカロニサラダ・ほうれん草のお浸し	・焼きそば・スープ・から揚げ・ポテト	・ご飯・味噌汁・カレーの煮付・天ぷら(南瓜と舞茸)・ほうれん草のお浸し	・散らし寿司・お吸い物・豚肉とトマトの蒸し焼き・チヂミ	
夕	・ご飯・味噌汁・銀ガレイのみりん漬け・野菜の煮びたし・漬物	・ご飯・味噌汁・ホッケの塩麹焼き・南瓜煮・マーボー茄子	・ご飯・つみれ汁・鶏肉のしょうが焼き・ポテトサラダ・トマト・秋刀魚と水菜の和え物	・ご飯・三平汁・マーボー豆腐・秋刀魚焼き・漬物	・ご飯・豚汁・蕎麦の煮物・入り豆腐	・うどん・南瓜のサラダ・小松菜の漬物	