

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
朝				ごはん 味噌汁 煮魚 キャベツサラダ もやしとカニカマのあえ物 ささみの香草焼	ごはん 味噌汁 ホッケ みりん焼き 卵としめじのあんかけ りんごのヨーグルト	ごはん 味噌汁 カレーの煮つけ 煮物 ツナサラダ	ごはん 味噌汁 白菜のお浸し 山芋ときゅうりのあえ物 イワシ
昼				ご飯 味噌汁 筑前煮 サンマ 野菜炒め	ご飯 味噌汁 煮物 冷奴 マーボナス	うどん 塩キャベツ ホウレン草の胡麻和え	ご飯 しじみ汁 まぐろの山かけ たらこラーメンサラダ 豚と青梗菜のオイスター 炒め
夕				ご飯 味噌汁 おでん カレーの煮つけ 小松菜のお浸し	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 豆腐の煮物 トウモロコシ 柿	ご飯 味噌汁 タラの煮つけ おでん かぼちゃの煮つけ	キャベツと天ぷらと芋の煮 物 ご飯 ホウレン草胡麻和え 豚の角煮 ブドウゼリー 味噌汁
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ごはん 味噌汁 塩鮭 もやしと天かまの炒 煮 つけもの	ごはん 味噌汁 トーフサラダ リンゴヨーグルト 肉団子と甘酢あんかけ	ごはん 味噌汁 ツナサラダ 鮭 たくあん	ごはん 味噌汁 煮魚 キャベツサラダ もやしとカニカマのあえ物 ささみの香草焼	ごはん 味噌汁 目玉焼き キャベツ千切り しゃけ	ごはん 味噌汁 赤魚の粕漬 煮豆 青梗菜の中華炒め ホウレン草のお浸し	ごはん 味噌汁 白菜のお浸し ツナマヨサラダ ほっけ
昼	おにぎり 柏うどん 桃 パイナップル	エビチャーハン 味噌汁 ホウレン草のお 浸し 野菜サラダ	焼きそば わかめスープ 胡麻和え かぼちゃの煮 物	ごはん 中華スープ 焼肉 野菜いためもの	ごはん 水餃子 かぼちゃの煮物 サンマのかば焼き	湯そば 野菜天ぷら 里芋の煮物 いなり わさび漬け	チャーハン 水餃子 野菜炒め
夕	サンマの焼き魚 味噌汁 アスパラベーコンのバター 焼 きゅうりとわかめの酢の物	もやしとアスパラと椎茸の 卵とじ ごはん 味噌汁 サバの塩焼き アボガドと生野菜サラダ	とうもろこし ご飯 味噌汁 ミンスターキ 豆腐と生野菜和風サラダ 切干大根の煮物	ごはん 味噌汁 タラの煮つけ 子和え カニカマの酢の物	牛肉のレタス巻 マカロニサラダ ごはん 中華スープ フライ	ごはん 味噌汁 豚のしょうが焼き 大根と天カマ煮物 カニ風味のサラダ	ごはん スープ あんかけ焼きそば つけもの ブロッコリー サラダ
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯 味噌汁 目玉焼き ハム リンゴ 大根おろし 肉じゃが	ご飯 味噌汁 赤魚 炒り卵 ウィンナー 水菜とシーチキンあえ物	ご飯 味噌汁 ポテトサラダ もやし炒め 牛肉の卵とじ	ごはん 味噌汁 さばみりん焼き もやしと天カマの煮物 キュリーのつけもの	ごはん 味噌汁 イワシ 白菜のお浸し 小松菜とベーコン炒め	ごはん 味噌汁 サバ 目玉焼き キャベツサラダ	ごはん 味噌汁 ほっけ 炒り卵 レタスサラダ
昼	ごはん 味噌汁 かぼちゃの煮物 サンマ	ごはん 味噌汁 かぼちゃ煮物 白菜のお浸し あんかけ野菜炒め	ごはん 中華スープ 麻婆春雨 シュウマイ 胡麻和え	コーンポタージュ エビフライとハンバーグ ナポリタン カニカマサ ラダ ごはん	ごはん 味噌汁 とりの煮物 ポテトサラダ 豚のしょうが焼き	ごはん 味噌汁 大根と天カマの煮物 野菜とジンギスカン 黄桃	うどん おにぎり たくあん 小松菜とベーコン
夕	サバのちゃんちゃん焼 味噌汁 ごはん 大根と手羽先の煮物	ごはん すきやき 味噌汁 いかのおきづけ	鶏肉の親子煮 味噌汁 ごはん ホウレン草の胡麻和え ほっけの焼き魚 かぼちゃの煮物	鮭のあら汁 ふきと天ぷらと白滝の炒 物 ごはん 味噌汁 サンマ焼き 大根おろし	カレーライス 中華スープ 白身魚のフライ トマトとレタスのサラダ	ごはん 味噌汁 豚しゃぶ みかん 春菊の胡麻和え	ごはん 味噌汁 水菜のお浸し オクラの胡麻和え 真ガレイの煮つけ
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ごはん 味噌汁 サンマの揚げ出汁 ネギ卵焼き べったら漬け 梨	ごはん 味噌汁 サバ みかん もやし、ベーコン卵の炒め	ごはん 味噌汁 しゃけ かぼちゃの煮物 サラダ	ごはん 味噌汁 豚肉の卵とじ 茄子の甘露煮 サンマ お漬物	ごはん 味噌汁 白菜のお浸し きゅうりとハムサラダ しゃけ	ごはん 味噌汁 サバ ツナサラダ 炒り卵 プチトマト たくあん	ごはん 味噌汁 卵焼き さけ モズク酢
昼	焼きそば わかめスープ 餃子	カレー 味噌汁 ホウレン草のお浸し 麻婆春雨	ごはん 味噌汁 ホウレン草の胡麻和え からあげ ゼリー	味噌田楽 ごはん 味噌汁 春雨 カニカマのあえ物 オニオンライス	ごはん 味噌汁 チンジャオロース コールスロー サラダ 柿	そば 鶏のから揚げ シュウマイ ぶどう	お弁当色々
夕	ご飯 シチュー チキンカツ ブルコギ	サンマの塩焼き 大根おろし ごはん 味噌汁 酢の物 水菜のお浸し	ごはん 味噌汁 ジンギスカン 餃子 水菜キムチ	ごはん トン汁 ロールキャベツ 大根と昆布のあえ物	ごはん 味噌汁 豚にらたま スクランブルエッグ 柿 かぼちゃのもの	いなりずし みかん 豆乳鍋	ごはん クリームシチュー サーロインステーキ ブロッコリー 人参グラッセ
	26	27	28	29	30	31	
朝	ごはん 味噌汁 目玉焼き 煮物 いかの塩辛	ごはん 味噌汁 サンマ 麻婆春雨 かぼちゃ煮物	ごはん 味噌汁 ほっけ 目玉焼きベーコン しゅうまい	ごはん 味噌汁 さんまの甘露煮 たくあん きんぴらごぼう	ごはん 味噌汁 もやしと天カマの煮物 さんま たくあん	ごはん 味噌汁 白菜のお浸し ほっけ きゅうりとオクラの あえ物	
昼	ごはん 味噌汁 ハマチ刺し サイコロステーキ ホウレン草お浸し	炊き込みごはん 味噌汁 きゅうりの浅漬 煮豆 柿	ごはん 味噌汁 方連のお浸し カルビ きゅうりとオクラのあえ物	ごはん 味噌汁 ステーキ キャベツ千切り トマト 白菜のお浸し	ごはん 味噌汁 味噌煮込み かぼちゃ煮 物	ごはん 味噌汁 から揚げ 柿 シーザサラダ	
夕	ごはん 味噌汁 チーズチキンカツ 春巻き ほっけ ホウレン草となめ たけ和え	ごはん 味噌汁 きんぴらごぼう ほうれん草の胡麻和え ほっけの粕漬の焼き魚	お好み焼き 焼きそば わかめスープ	ごはん 味噌汁 かぼちゃの天ぷら ししゃものフライ ホウレン草のなめたけ和 え	宗八焼き魚 ごはん 味噌汁 ホウレン草のお 浸し 白和え 味噌煮	サンドウィッチ三種 コーンスープ リンゴ	

朝							
昼							
夕							



