

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
朝					ご飯 みそ汁 ベーコンエッグ ハンバーグ マカロニサラダ	ご飯 みそ汁 ハンバーグ ヨーグルト和え もやしちくわのナムル	ご飯 みそ汁 豆腐のステーキ はんぺんの野菜あん かけ 鶏肉のコンソメ 煮
昼					うどん おにぎり たくあん サラダ フルーツ盛り合わせ	ご飯 お吸物 カツの卵とじ カブのバター炒め リンゴのコンポート	ご飯 豚汁 ナスの煮付 ぶどう 玉子焼き
夕					ご飯 みそ汁 ほうれん草卵とじ 鶏肉あんかけ 麻婆豆腐	ご飯 みそ汁 鮭 ひじきの煮物 大学芋	ご飯 シチュー 野菜炒め サラダ
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯 みそ汁 チキン照り焼き キャベツの梅合わせ	ご飯 みそ汁 鯖 麻婆茄子 ほうれん草のおひたし 春雨サラダ	ご飯 みそ汁 鯖みりん サラダ 八宝菜 卵とじ	ごはん みそ汁 ホッケ ポテトチーズ 和 ほうれん草しらすか け	ごはん みそ汁 ウィンナー炒め 白菜のおひたし 鯖	ご飯 みそ汁 みりん焼き 山芋酢 の物 天カマ煮物	ごはん みそ汁 大根金平 ミートボールベジタブル 和え 玉子焼き
昼	梅紫蘇ご飯 肉蕎麦 肉団子 サラダ	塩ラーメン ごはん 八宝菜 ニラ玉 きゅうりの酢の物	かつ丼 みそ汁 ラーメンサラダ フルーツポンチ フキの煮物	からあげ ご飯 肉団子汁 中華サラ ダ ナスとピーマンの味 噌炒め ぶどう	ごはん ナポリタン かぼちゃシチュー 豆腐ハンバーグ な し 春菊のゴマ和え	チャーハン オクラサ ラダ ミートボール スープ カキ	混ぜご飯 チキンカツ 餃子スープ みかん マカロニサラダ
夕	ご飯 豚汁 麻婆豆腐 たくあん	ご飯 みそ汁 煮物 繋サラダ 卵とじ	ご飯 肉団子スープ ししゃもあんかけ レタスサラダ ゼリー	ご飯 中華スープ メンチカツ カボチャ 煮 トマトサラダ	ご飯 みそ汁 さんま ブロッコリー の梅ぼん和え チキン南蛮	ごはん 豚汁 イカ、魚フライ チンジャオロース	海鮮丼 みそ汁 大根煮物 大根おろし サラダ
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯 みそ汁 魚肉ハムの炒め物 白菜の卵とじ	ごはん みそ汁 大根天カマ煮 ナスの煮物	ごはん みそ汁 ベーコンスクランブル エッグ エビのつみれ トマトのなめ茸和え 大根の煮物	ご飯 味噌汁 目玉焼き トマトサラ ダ 大根の煮物	ご飯 味噌汁 海鮮丼 豚汁 漬物 柿	ごはん みそ汁 玉子焼き 味きゅうり ウィンナー 煮豆	ごはん 塩汁 鮭 肉じゃが サラダ
昼	ごはん サツマイモと あずき煮 酢豚 エビ豆腐	ごはん シチュー お刺身 餃子 みかん	あさり混ぜご飯 味 噌汁 茄子と豚肉の 味噌炒め 白和え 煮物 ゼリー	ご飯 野菜スープ 肉じゃが みかん スパゲティサラダ カレイムニエル	ごはん みそ汁 鯖 お煮しめ きゅうり 酢の物	ご飯 味噌汁 あんかけとろろ 鮭 胡瓜ハムサラダ カキ	チャーハン ラーメン 餃子 サラダ
夕	たらこご飯 みそ汁 カボチャ煮 手羽先 肉団子 みかん	ご飯 みそ汁 カレー煮付 白菜のおひたし 鶏竜田揚げ	わかめご飯 スープ メンチカツ サラダ ペスカトーレ	ご飯 味噌汁 あんかけ鶏肉 さんま たくあん ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 煮玉子 茄子の煮び たし 肉団子ケチャッ プ和 白菜のおひたし	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 春雨サラ ダ	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 春雨サラ ダ
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ごはん みそ汁 ウィンナー 玉子焼き ポテトサラダ 漬物 カボチャ煮	ごはん みそ汁 鯖 オムレツ 天カマ 煮	ごはん みそ汁 玉子焼き 鯖 煮豆 もやしとほうれん草の ナムル	ごはん シチュー ホッケ 茶碗蒸し 茄子の煮物 たくあ ん	ピラフ わかめスープ カボチャ煮 レタス スクランブルエッグ 照り焼きチキン	ご飯 味噌汁 漬物 煮物 鯖 春雨サラダ	ごはん みそ汁 さば 梅干 煮物
昼	チキンライス 餃子スープ 鯖 たく あん	カレーピラフ すいと ん ラーメンサラダ チキンカツ ポテトフ ライ イカリング	ご飯 そば 煮物 すき焼き丼 漬物 りんご	チャーハン 餃子 野菜スープ もずく酢 カボチャ煮	チキンライス 豚カツ コンスープ サラダ ロールキャベツ	ご飯 冷麦 豚丼 おでん 漬物 春菊ゴマ和え	キノコご飯 りんご 野菜スープ 大根お ろし 天ぷら
夕	牛丼 茶碗蒸し カキ じゃがいもベー コン巻き	ごはん みそ汁 もずくとカニカマ フキの煮物 プルコ ギ	ご飯 中華スープ チゲ鍋 冷しゃぶ ほうれん草のおひた し	ご飯 味噌汁 鶏肉の煮物 サラダ ほうれん草の胡麻和 え	ごはん みそ汁 鮭 ハムサラダ 冷 奴	カレーライス 漬物 ポテトサラダ 肉団子スープ フルーツ盛り合わせ	ごはん 野菜スープ きゅうりとオクラ和え からあげ
	25	26	27	28	29	30	31
朝	ご飯 味噌汁 ほっけ 漬物	ごはん みそ汁 ミートボール 煮豆 玉子焼き	ごはん みそ汁 鯖 きゅうりハム サラダ 漬物 ほうれん草おひたし	ごはん みそ汁 茄子焼き 赤魚 いんげんの胡麻和え	ごはん みそ汁 鮭 肉じゃが ほうれん草お浸し	ごはん 鮭 みそ汁 白菜あんかけ トマトサラダ	ごはん みそ汁 鯖 胡麻昆布 小松菜の油いため たくあん
昼	お好み焼き 柿 春雨スープ	サツマイモご飯 鮭 みそ汁 ハンバーグ カキ 野菜炒め	天ぷら 野菜かき揚 げ そば いんげん 柿 ゴマ和え いわし カキ 稲荷寿司	オムライス シチュー から揚げ ポテト 枝豆 野菜サラダ フルーツヨーグルト	サツマイモご飯 てんぷら カキ みそ汁	ご飯 澄まし汁 サンマ 大根おろし 山芋サラダ	ごはん みそ汁 コロケ キャベツサ ラダ 里芋の煮物
夕	ご飯 豚汁 鯖 たくあん サラダ	枝豆ご飯 味噌汁 鯖 漬物 白和え	ごはん ビシソワーズ 鶏肉のテリーヌ もやしサラダ 豚ヒレのコーラ煮	ごはん みそ汁 ナスはさみ揚げ いんげん胡麻和え 金平牛蒡	五穀米 コロケ 麻婆豆腐 ベーコン炒め	ご飯 野菜スープ 餃子 杏仁豆腐 麻婆豆腐	牛丼 スープ サラダ 煮物

朝							
昼							
夕							

