

グループホームアウル登別館 平成27年10月 献立表 海ユニット

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝	ごはん 味噌汁 鮭 ソーセージ 麻婆春雨	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ ハンバーグ ウィンナー 茄子と豚肉のトマト煮	ごはん 味噌汁 チーズ入りオムレツ きのこのガーリックバター 焼き ウィンナーのピーマン炒め	ごはん 味噌汁 ウィンナー 目玉焼き ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 塩サバ 高菜 玉子焼き ほうれん草としめじのバ ター炒め	ごはん 味噌汁 豚肉のしょうが焼き スクランブルエッグ ほうれん草のなめ茸和え モズク	ごはん 味噌汁 ほっけ塩焼き ソーセージとピーマンの塩 昆布炒め モズク
	ごはん 味噌汁 手羽元と大根、玉子の煮 物 サーモンマリネ 小松ゴマ和え リンゴ紅茶煮ヨーグルト掛	炊き込みご飯 味噌汁 天ぷら ほうれん草の玉子とじ 焼き巾着	ごはん 味噌汁 肉団子の中華炒め 鶏肉の煮物 白菜のお浸し	ごはん 味噌汁 照り焼きチキン 大根おろしとささみ キャベツのサラダ 漬物	ポークカレー わかめスープ ツナサラダ フルーツポンチ	さつま芋ご飯 豚汁 サーモンマリネ 2種漬物	ごはん 味噌汁 シシヤモ焼き 肉じゃが 茄子の味噌炒め
	ごはん 味噌汁 チャンちゃん焼き シラスの酢の物 いどうの揚げ浸し	イクラ丼 あら汁 椎茸のチーズ焼き ジンギスカン	ごはん 味噌汁 焼き鮭 漬物 大根の煮物 ほうれん草のゴマ和え	ごはん クリームシチュー おろしそハンバーグ 大根サラダ リンゴ	ごはん 味噌汁 焼肉 もやしのナムル リンゴ	ごはん 味噌汁 かぼちゃのそぼろ煮 鱈の酒蒸し エビ新庄	ごはん 味噌汁 鶏のから揚げ ポテトサラダ 高野豆腐の煮しめ
8	9	10	11	12	13	14	
朝	ごはん 味噌汁 塩鮭 漬物 白菜のお浸し 玉子焼き	ごはん 味噌汁 ほっけ塩焼き きんぴらごぼう 山菜の炒め煮	ごはん 味噌汁 鯖みりん焼き 豚肉・なす・きのこの味噌 炒め 白菜漬	ごはん 味噌汁 焼たらこ 玉子豆腐 里芋の煮つけ転がし さわら西京焼き	ごはん 味噌汁 塩サバ 煮豆 南瓜煮物 漬物	ごはん 味噌汁 あんかけバーグ ジャガイモソーセージ炒め きゅうり梅肉和え	ごはん 味噌汁 鶏肉の玉子とじ 団子と椎茸の炒め物 白菜のお浸し
	ツナときのこの炊き込みご 飯 味噌汁 サツマイモのレモン煮 白滝と白菜の煮物 おしんこ	豆ごはん 餃子スープ 銀ガレイみりん焼き ソーセージ マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 サツマイモと青梗菜のミル ク煮 がんもの煮物 肉団子 茄子の漬物	ごはん 味噌汁 ごぼうと豚肉の玉子とじ ロールキャベツ シラスおろし	炊き込みご飯 ポトフ カレー煮つけ オクラおほかか醤油	ごはん 味噌汁 秋刀魚柔らかか煮 ポテトサラダ 煮豆	ごはん 味噌汁 ブルコギ 海鮮サラダ おでん
	ピラフ 味噌汁 おろしそボン酢の肉団子 サラダ フライドポテト	カレーライス 味噌汁 もやしとほうれん草のお浸 し パイナップル	ごはん 味噌汁 宗八の一夜干し 揚げ大根あんかけ 茄子とトマトのチーズ焼き	ごはん あっさりシチュー サラダ 南瓜の和え物 チキン竜田	ごはん 味噌汁 豚のしょうが焼き 山菜と天カマの煮物 きゅうりの酢の物	ごはん 味噌汁 肉豆腐 ラーメンサラダ 煮豆	ごはん 味噌汁 鮭山かけ マカロニサラダ サイコロステーキ
15	16	17	18	19	20	21	
朝	ごはん 味噌汁 マッシュポテト 鶏のから揚げ 漬物	ごはん 味噌汁 目玉焼き ほうれん草のバター炒め ウィンナー	ごはん 味噌汁 開きほっけ ニラ玉 ひじき煮物	ごはん 味噌汁 ブりの照り焼き 冷奴 春雨サラダ	ごはん 味噌汁 ささみ竜田揚げ コーンバター イカとニラの酢味噌和え	ごはん 味噌汁 焼き鯖 アスパラベーコン炒め 玉子豆腐	ごはん 味噌汁 ココエツグ きのこのバター炒め ゴマ高菜 塩サケ
	ごはん 味噌汁 ミックスフライ サラダ 味噌ナス 白菜のお浸し	ごはん 味噌汁 豚キムチ 湯豆腐 チヂミ	ごはん 味噌汁 鮭塩焼き 野菜ミックスサラダ 白和え	炊き込みご飯 味噌汁 肉じゃが キャベツの東平焼き	チキンカレー 味噌汁 きゅうりとアボカドのサラダ みかん	野菜たっぷり味噌汁 ご飯 天ぷら ジンギスカン	ごはん 味噌汁 リンゴハンバーグ 人参、ジャガイモソー キャベツのゴマレモン和え 野沢菜の漬物
	ごはん 味噌汁 白菜のクリーム煮 鮭チャンちゃん焼き かぶの含め煮	ごはん 味噌汁 ジャーマンポテトチーズ おでん 塩サバ	炊き込みご飯 味噌汁 肉巻きポト 白菜の塩昆布和え 柿	ごはん 味噌汁 イカリリングフライ 白身フライ ピーマン竹輪酢味噌和え サラダ	ごはん 味噌汁 とんかつ ほうれん草のゴマ和え マッシュポテト	キムチ鍋 ご飯 煮豆 いずり りんご	バリエア スープ 小エビのから揚げ 鮭のカルパッチョ
22	23	24	25	26	27	28	
朝	ごはん 味噌汁 鯖塩焼き ほうれん草とコーンの炒め 物 カボチャの煮物	炊き込みご飯 味噌汁 チヂミ ほっけ焼き マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 ハムエッグ ウィンナーと玉ねぎの炒め 物 煮豆 みかん	ごはん 味噌汁 鮭の味噌焼き 玉子焼き 煮豆 白菜の和え物	ごはん 味噌汁 ほうれん草とコーンの炒め 物 厚焼き玉子 塩サバ ウィンナー	フレンチトースト コンソメスープ から揚げ ほうれん草ソーテ スクランブルエッグ	ごはん 味噌汁 ポテトサラダ ウィンナー 目玉焼き サラダ
	ごはん 味噌汁 焼き餃子 ブロッコリーと柿のサラダ にしん漬物	かき揚げうどん いなり寿司 大根の煮物 豚スキ煮	ごはん 味噌汁 チキンカツ 餃子 マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 肉じゃが サラダ 切り干し大根の煮物	ごはん 味噌汁 ミックスフライ レタスサラダ 大根とツナの和え物 野菜の塩昆布和え	親子丼 味噌汁 キャベツ和え物 マカロニサラダ 漬物	ごはん 三平汁 長芋ときのこの和え物 牛肉とごぼうの煮物 サラダ
	ごはん 味噌汁 鶏と茄子のピーマンみそ 炒め きんぴらごぼう 煮豆	ごはん 味噌汁 爆弾 オクラの浅漬け 焼肉 きゅうりの酢味噌和え	ごはん わかめスープ 肉団子のクリーム煮 茄子のはさみ揚げ ポテトサラダ	炊き込みご飯 味噌汁 鶏肉のトマトソース煮込み 秋刀魚の煮物 ほうれん草のゴマ和え	ごはん 味噌汁 鮭の味噌煮 あげお好み焼き 酢の物	ごはん 味噌汁 鮭のきのこあんかけ もやしと天ぷらの煮物 野沢菜漬	ごはん 味噌汁 ミックスフライ ラキポテ風ポテト モズク酢
29	30	31					
朝	ごはん 味噌汁 ほっけ味噌焼き 玉子焼き ほうれん草のなめ茸和え	ごはん 味噌汁 塩鮭 漬物 肉じゃが 人参のきんぴら	ごはん 味噌汁 かぼちゃの煮物 いわしの甘露煮 青梗菜の中華炒め				
	鮭ご飯 餃子スープ チキンナゲット サラダ カボチャゴマ和え リンゴ煮	ごはん 豚汁 ヒレカツ マカロニとオクラのサラダ リンゴチーズ	ごはん 味噌汁 エビフライ ハンバーグ サラダ				
	海鮮チラシ エビ汁 天ぷら いんげんのゴマ 和え クリームコロッケ 鶏のから揚げ 松前漬	ごはん キムチチゲ鍋 麻婆豆腐 餃子	ごはん 味噌汁 チキンカツ マカロニサラダ 白菜のお浸し				