

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 | 5 | 6 | 7 |
| 朝 | ご飯・味噌汁 焼き鮭 スクランブルエッグ たくあん ひじき煮 | ご飯・団子汁 じゃが芋チーズ焼き さんまかば焼き 玉子焼き きゅうりしそ和え | ご飯・味噌汁 天かまごま油炒め 味きゅうり 焼き塩鮭 みそカツオにんにく | ご飯・コーンスープ 照り焼きチキン さつま芋入りコールスロー 目玉焼き | ご飯・味噌汁 焼きサバ こんにやくの煮物 玉子焼き・たくあん きゅうり漬物 | ご飯・味噌汁 焼き鮭 煮豆・冷奴 シイタケ竹輪バター炒め | ご飯・味噌汁 肉じゃが ホッケみりん焼 たくあん 煮豆 |
| 昼 | シーフードカレー 野菜スープ いかきゅうり酢味噌和え ぶどう | 中華丼 つみれ汁 生春巻き 肉巻き揚げだし豆腐 | ご飯・温麺 天ぷら盛り合わせ ほうれん草胡麻和え ツナコーンサラダ | ご飯・お吸い物 茄子とピーマンのみそ炒め 大根手羽先煮物 カツオのたたき | オムライス 秋野菜シチュー 豆腐サラダ リンゴ | ご飯・味噌汁 鮭のちゃんちゃん焼き 茄子の煮びたし・大根おろし イカきゅうり刻み昆布 酢味噌和え | 炊き込みご飯 山菜そば タラのムニエル 柿と水菜のサラダ 山芋の酢の物 |
| 夕 | ご飯・味噌汁 いんげん胡麻和え 天かまの煮物 野菜炒め 鮭のみそ焼き | ご飯 シチュー カレイの煮付け 蒸しキャベツマトサラダ | ご飯・味噌汁 赤魚の焼き魚 きゅうりの酢の物 白菜シイタケあんかけ | ご飯・豆乳汁 真ガレイ煮つけ 茄子天かま煮物 ナマス・豚饅頭 | ご飯・味噌汁 刺身(マグロ・サーモン・ワ ラサ) から揚げ 大根ピーマンサラダ | ご飯・卵スープ 手作り餃子 豆腐サラダ たくあん | ご飯・けんちん汁 白身イカのフライ かぼちゃの煮物 回鍋肉 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | |
| 朝 | ご飯・味噌汁 鮭塩焼き スクランブルエッグ キャベツ玉ねぎ天炒め 白豆・麻婆豆腐 | ご飯・味噌汁 茶碗蒸し・焼きサバ 手羽先煮物 黒豆・チキンナゲット | ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ 焼きさんま ソーセージ たくあん | ご飯・ネギスープ 照り焼きミートボール モズク酢 焼きサバ 金時豆 | ご飯・味噌汁 秋鮭バターソテー キャベツきゅうりサラダ 煮豆 朝鮮漬 | ご飯・味噌汁 玉子焼き さんまかば焼き ウインナーソーセージ もやしナムル | ご飯・味噌汁 玉ねぎ天かまごま油炒め めかぶ・うずら豆 茄子醤油煮 |
| 昼 | ご飯・味噌汁 イカリング 野菜サラダ さんま煮つけ | 炊き込みご飯 にら玉スープ 白身フライ 柿きゅうりサラダ 麻婆春雨 | ご飯・つみれ汁 焼きサバ マカロニサラダ 大根天かまの煮物 | きのこの炊き込みご飯 ミニうどん さんまのカレー煮 かぼちゃのそぼろ煮 梅酢白菜 | ご飯・味噌汁 真ガレイ煮つけ りんご じゃがもち揚げ焼 トマトキャベツサラダ 白菜厚揚げ煮びたし | 稲荷 ソーメン 手羽先大根煮物 たくあん | ご飯・味噌汁 アジの干物 きんぴらごぼう たくあん 大根人参いんげん煮物 |
| 夕 | ご飯・シーフードシチュー ほうれん草胡麻和え 柿とみかんパフェ 赤魚焼き・キムチ じゃが芋ケチャップチーズ 和え | さんまのかば焼き丼 ソーメン おでん チキンケチャップ焼き もやしハムサラダ・モズク 酢 | ご飯・味噌汁 豚肉人参煮物 餃子 水菜カニカマきゅうりマヨ 和え | ご飯・味噌汁 肉じゃが 焼きホッケ ほうれん草お浸し | ご飯 豚汁 さんま煮つけ 山菜大根おろし | ご飯・シチュー サバ水煮大根おろし添え キムチ エビフライ | ご飯 にら玉スープ すき焼き 柿水菜サラダ |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | |
| 朝 | ご飯・味噌汁 肉じゃが ぬかさんま焼 じゃが芋チーズ焼き | ご飯・味噌汁 白菜きのこ和え フキサバ煮物 たくあん ひじき枝豆煮物 | ご飯・ネギスープ 焼きサバ カニカマきゅうりサラダ 胡麻昆布 水菜もやしナムル | ご飯・味噌汁 焼きホッケ たくあん・煮豆 ミートボール玉ねぎピーマ ン炒め物 | ご飯・鳥ごぼうのすり身汁 もやし水菜ナムル ポロニアソーセージ ほうれん草シイタケエリン ギバター炒め | ご飯・味噌汁 ウインナー きのこブロックチーズ焼 き 炒り玉子 バナナ | ご飯・味噌汁 キンキのぬか酢焼き もやしいんげん胡麻バ ター和え・おでん トマトはちみつ玉ねぎ和え |
| 昼 | おにぎり・たくあん エビうどん にらもやし煮びたし バナナヨーグルト | 野菜ラーメン ミニおにぎり 春雨酢の物 小松菜胡麻和え | そぼろ丼 鶏つみれ鍋 フルーチェ(リンゴ入り) たくあん | 豆ごはん・ポトフ 鶏肉のから揚げ ブロッコリ柿サラダ 大根煮物 キャベツ昆布和え物 | シーフードカレー 中華スープ 煮しめ 野菜サラダ | 炊き込みご飯 ミニうどん 茄子の大根おろし乗せ チキンソテー キャベツサラダ | ご飯・うどん汁 手羽先大根煮物 水菜きゅうりトマトサラダ 焼き鮭大根おろし添え |
| 夕 | ご飯・すり身汁 茄子みそ炒め たらポン酢バター炒め 春雨サラダ 玉子豆腐 | ご飯・味噌汁 チャンポン春雨 にら玉 ポテトサラダ | ご飯・味噌汁 すき焼き さんま生姜煮つけ トマトサラダ | ご飯・味噌汁 ホッケみりん焼 じゃが芋シイタケ昆布煮 オム焼きそば | ご飯・味噌汁 肉豆腐煮 チャップチェ 梅白菜漬け 柿 | ご飯・味噌汁 ジャーマンポテト 赤魚の焼き魚 大根人参味噌煮 | ご飯・豆腐ニラお吸い物 柿・天かま煮物 春雨きゅうり和え物 焼きさんま |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | |
| 朝 | ご飯・味噌汁 厚焼き玉子 煮豆・モズク酢 いんげん玉ねぎ人参ベー コン炒め | ご飯・中華スープ 照り焼きソース和え肉団 子 小松菜ツナ和え 黒豆・スクランブルエッグ | ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ ウインナーソーセージ 水菜きゅうりサラダ たくあん・煮豆 | ご飯・わかめネギのスープ 焼き鮭・スクランブルエッ グ ウイン ナーブロッコリ 鶏肉ズッキーニ芋のチー ズ入りシチュー | ご飯・味噌汁 さんまの塩焼き 肉じゃが キャベツのおかかマヨ和え | ご飯・味噌汁 茄子の醤油煮 青梗菜シイタケ炒め物 雌株 | ご飯・味噌汁 たくあん ほうれん草のお浸し スクランブルエッグ たらこ・サバみそ焼き |
| 昼 | カレーライス 野菜スープ かぼちゃサラダ・ブロッコリ ブドウ | 稲荷寿司・うどん汁 豚肉から揚げネギポン酢 和え 高野豆腐いんげん含め煮 | おにぎり・鶏肉中華スープ かぼちゃ芋の塩煮 カスベの酢味噌和え 白和え | ご飯・わかめスープ おろしそハンバーグ 白菜がんもの煮物 もやしナムル | ご飯・カジカ汁 和風ハンバーグ 茄子の煮びたし 白菜梅肉漬け | オムライス・野菜スープ タラのきのこ甘酢あんかけ 昆布佃煮 柿 | ご飯・味噌汁 イワシの煮つけ キャベツ生姜胡麻昆布和 え 里芋人参大根天ぷら 煮物 |
| 夕 | 混ぜご飯・味噌汁 茄子ピーマンポン酢和え 焼きホッケ ほうれん草お浸し | ご飯・豆腐ニラスープ ブロッコリツナサラダ サバ塩焼き 大根の煮物 | ご飯・かぼちゃシチュー 春雨サラダ 柿・カスベ酢味噌和え | ご飯・味噌汁 ブルコギ カレイの煮付け 大根おろし にらのお浸し | ご飯・味噌汁 豚肉野菜炒め 焼きホッケ ポテトサラダ | ご飯・味噌汁 厚焼き玉子 ほうれん草ちくわ胡麻和え さんまの塩焼き・大根おろ し 茄子の煮びたし | ご飯・味噌汁 焼きさんま・大根おろし ちゃんこ風鍋 |
| 29 | 30 | 31 | | | | | |
| 朝 | ご飯・味噌汁 ホッケ西京焼き 高野豆腐人参天かま煮物 鶏ハンバーグ 玉ねぎブロッコリ炒め | ご飯・味噌汁 目玉焼き バナナ 大根の煮物 | ご飯・中華スープ 焼き塩鮭 ツナ椎茸エリンギバター炒 め ベーコン玉ねぎ炒め 物 冷奴 | | | | |
| 昼 | 肉ラーメン おにぎり 柴漬け フルーチェ | ご飯・うどんすき 回鍋肉 長いもの酢の物 胡麻昆布 | ご飯・豚汁 カレーコロッケ 野菜サラダ イカと大根の煮物 | | | | |
| 夕 | ご飯・もやし胡麻スープ ほうれん草の和え物 イカサラダ 白身フライ | ご飯・素麺汁 サバ塩焼き・大根おろし 豆腐の野菜煮 ジャーマンポテト | ご飯・みそ汁 肉野菜炒め 赤魚焼き 水菜きゅうりサラダ | | | | |