

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 ホッケ西京焼き 玉子焼き ちくわとハム炒め 梅干し	ご飯・味噌汁 ニラの卵とじ ベーコンとブロッコリー炒め 桃缶 たくあん	ご飯・味噌汁 肉団子とシメジ炒め ゴマ昆布 煮豆 たくあん バナナ	ご飯・味噌汁 ほうれん草とツナバター炒め 茄子のフジッコ和え 玉子豆腐 うずら豆	ご飯・味噌汁 鮭の塩焼き ミートボール 玉ネギソーセージ炒め スクランブルエッグ 煮豆	ご飯・味噌汁 鶏と茄子の炒め煮 チョレギサラダ ベーコン玉子巻き
昼		ひじき五目御飯 豆腐のお吸い物 チンジャオロース 春雨の酢の物 フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁 大根と天カマの煮物 エビフライ 豚肉とニラの炒め物	ご飯・味噌汁 野菜炒め ほうれん草とツナマヨ和え みかん	ご飯・味噌汁 油淋鶏 じゃがいものフリッター 大根と人参のきんぴら 野菜サラダ	ご飯・味噌汁 煮込みうどん カツとじ 豆苗と人参のナムル チンゲン菜とシーフードの中華あん	ご飯・味噌汁 ブルコギ・ブロッコリーとマト添え ワカメの酢の物 カボチャの煮物 フルーチェ
夕		ご飯・味噌汁 水菜とツナのサラダ 豆腐の生姜昆布和え 豚肉と大根煮物	ご飯・味噌汁 さんまの塩焼き フキの油炒め 白菜とツナ和え	ご飯・味噌汁 照り焼きチキン 小松菜の煮びたし ポテトサラダ	ご飯・味噌汁 肉豆腐 水菜とカニカマのサラダ きゅうりの酢の物 柿	お粥・エビ汁 刺身(エビ・ブリ) 大根ときゅうりのつま付き コロケ ハムエッグ ごぼうサラダ	ご飯・お吸い物 鯖の塩焼き 人参のきんぴら 豆腐とカニカマの和え物 桃
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ご飯・味噌汁 ハムエッグ 里芋と白滝の煮物 きゅうりと大根の酢の物	ご飯・お吸い物 ニラ玉の中華炒め 豆腐の昆布佃煮和え ツナと水菜のサラダ	ご飯・味噌汁 さば味噌煮 鶏肉とフキの煮物 メカブ	ご飯・味噌汁 鮭塩焼き ごぼうサラダ 生姜の佃煮	ご飯・味噌汁 玉子焼き 玉ねぎとシメジのバター醤油炒め 煮豆 たくあん	ご飯・お吸い物 カニカマ玉子の和風あん フキの油炒め キュウリとワカメの梅和え 黒豆	ご飯・味噌汁 サンマかば焼き水菜和え 照り焼きミートボール 白花豆 ハム入りもずく酢
昼	おじや 肉うどん いかの煮付け バナナ	昆布入り炊き込みご飯 野菜スープ 焼きそば・ミニマト きゅうりとちくわの酢のりんご	ハヤシライス・中華スープ マカロニサラダ レタスとトマト添え みかん	栗ご飯・お吸い物 天ぷら(カボチャ・いんげん) 切り干し大根 イワシの生姜煮 もずく酢きゅうり	ご飯・味噌汁 チキンの照り焼き 茄子とピーマンの味噌炒め ほうれん草胡麻和え 野菜サラダ	ご飯・つみれ汁 すき焼き風 かぼちゃ煮物 チキンのマリネ みかん	ご飯・味噌汁 かいらい煮付け きんぴらゴボウ レタスサラダ玉子のせ
夕	ご飯・冷やし中華 味噌汁 手羽先と大根の煮物 もずく酢	ご飯・味噌汁 ホッケみりん焼き 茄子とチンゲン菜ひき肉炒め カボチャサラダ	ご飯・石狩鍋 豚肉といんげん炒め 小松菜とエノキの煮びたし 明太子とろろ	ご飯・味噌汁 豚バラとゆで卵の煮物 ソイ照り焼き カニカマときゅうりの辛子 和え	ご飯 シャンタンスープ サバのおろし煮 じゃがいものそぼろ煮 もやしの香味炒め	ご飯・味噌汁 野菜炒め 豆腐サラダ ひじき五目	ご飯・味噌汁 牛の卵とじ しめさば りんご 白菜漬け
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ご飯・味噌汁 サバ味噌と水菜和え ほうれん草と玉子の炒め物 大葉イモ	ご飯・味噌汁 しまホッケ 玉子焼き ソーセージ きゅうりとワカメの酢の物	ご飯・味噌汁 目玉焼き 肉団子としめじケチャップ 煮 かまぼこの煮物 めかぶ	ご飯・お吸い物 大根とさんまの煮物 豆腐の昆布佃煮和え 長芋の梅和え	ご飯・味噌汁 ハムチーズオムレツ さつま揚げのネギ醤油炒め トマトとレタスのシソサラダ	ご飯・味噌汁 サバの塩焼き キャベツの卵とじ 長芋のなめ茸和え	ご飯・味噌汁 サバの塩焼き スクランブルエッグ 塩鮭 ゴマ昆布佃煮
昼	ご飯・味噌汁 アジフライ ふろふき大根 千切りキャベツ 豆腐白和え	五目御飯・野菜スープ ブロッコリー マカロニサラダ チキン南蛮 高野豆腐の煮物	ご飯・ニラスープ カツ煮 ほうれん草胡麻和え もやしときゅうりの酢の物 バナナ・りんごヨーグルト	おいなり・うどん ポテトサラダ 野菜の煮物 梨	ご飯・ナポリタン カボチャ入りシチュー エビフライ・白身魚フライ レタス添え みかん	ご飯・シャンタンスープ 鶏の照り焼き ゴボウの胡麻和え アスパラとキノコのバター炒め トマト	ハンバーグカレー コンソメスープ レタスとコーンのサラダ フライドポテト りんごフルーチェ
夕	ご飯・味噌汁 チカの天ぷら ニラとキャベツの卵とじ イカじゃが	ご飯・お吸い物 キャベツと豚肉の炒め物 タケノコの味噌煮 小松菜のおひたし ブドウ	ご飯・味噌汁 チカのマリネ ししとうのきんぴら ロールキャベツトマト煮込 み フルーツポンチ	ご飯・味噌汁 マトウダイみりん焼き ジンギスカン 水菜と白菜のごまだれが け	ご飯・卵スープ ハンバーグ マッシュポテト もずくときゅうりの酢の物	ご飯・味噌汁 カレーの煮つけ シーフードとチンゲン菜の中華あんかけ 水菜の和え物 ポテトサラダ	ご飯・味噌汁 赤魚の粕漬 肉じゃが なます
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ご飯・味噌汁 鮭のきのこあんかけ フキと天カマの煮物 煮豆 昆布佃煮	ご飯・味噌汁 厚焼き玉子 サンマかば焼き 梅干し	ご飯・とろろ昆布のお吸い物 ニラ玉 ホッケの塩焼き キュウリとワカメの梅和え	ご飯・味噌汁 ウインナー炒め かりんとう揚げの甘辛ゴマ煮 キャベツときゅうりの中華漬	ご飯・コーンスープ 肉と玉子と茄子炒め 水菜とツナのサラダ 煮豆	ご飯・味噌汁 赤魚の粕漬 ニラ玉子 白菜のおひたし たくあん	ご飯・味噌汁 塩さば 白菜のツナ和え 黒豆
昼	ご飯・卵スープ 大根と鶏肉の煮物 サバと水菜の和え物 もやしのナムル フルーツポンチ	ご飯・タラ鍋 チンジャオロース キュウリの酢漬け たらこ	ご飯・餃子スープ 酢どり 切り干し大根 春菊の胡麻和え	ご飯・シーフードスープ 回鍋肉 カボチャ茶巾絞り マカロニサラダ・レタス ミカン	ご飯・コンソメスープ おろしハンバーグ ごぼうサラダ レタス・トマト ほうれん草ソテー バナナフルーチェ	ご飯・野菜スープ カボチャコロケ・白身フ ライ ブロッコリー・ミニマト キュウリとワカメの酢の物 果物入りフルーチェ	ご飯・チーズシチュー チキンカツ レタスサラダ もずくとカニカマの酢の物
夕	ご飯・味噌汁 ジンギスカン トマトと水菜のサラダ りんご	ご飯・味噌汁 鶏の甘辛煮 じゃがいもケチャップ和え 白菜となめ茸のおひたし 鮭の西京焼き	ご飯・味噌汁 鶏肉と玉ねぎの卵とじ カボチャ天ぷら キュウリとワカメの酢の物	ご飯・カジカ汁 さんまの煮付け 餃子 マカロニグラタン 野菜サラダ	ご飯・味噌汁 ホッケみりん焼き 厚焼き玉子 豆のサラダ もやしときゅうりの中華和え	ご飯・もやしスープ 鶏チリ 里芋のそぼろ煮 なめ茸と豆腐和え	ご飯・味噌汁 糠ニシン 湯豆腐 白ジャコ たくあん
	28	29	30	31			
朝	ご飯・味噌汁 豚肉と野菜天の炒め物 キュウリとカニカマの玉子 巻きサラダ かつおたくあん	ご飯・味噌汁 ホッケの塩焼き 玉子焼き ゴマ昆布佃煮	ご飯・味噌汁 豚肉ともやしの炒め物 茄子とエノキ和風あんか け ツナと水菜のサラダ	ご飯・味噌汁 目玉焼き ソーセージ 麻婆春雨 さつま芋のサラダ			
昼	いなり寿司・お吸い物 ジンギスカン ポテトサラダ 白菜漬け	ご飯・ミニうどん おでん 豚肉と小松菜の味噌炒め もずく酢きゅうり	ご飯・シチュー ミニハンバーグ 白身魚フライ レタス・キュウリ シーフードスパゲティ	ご飯・中華スープ 豚肉の生姜焼き 大根とゴマ昆布の梅和え ほうれん草おひたし りんご			
夕	ご飯・味噌汁 エビと玉ねぎの卵とじ フキと天カマの煮物 ほうれん草のおひたし	ご飯・ネギスープ ブルコギ 茄子とシメジのツナ炒め レタスの酢味噌和え	ご飯・味噌汁 鶏手羽元と大根の煮物 グラタン ひじき煮	五目ちらし ミニそば 切り干し大根 梨			