

グループホームアウル登別館 10月 海ユニット 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
朝			ごはん みそ汁 山菜とサバの煮物 鶏肉と大根の煮物	ごはん スープ 赤魚の焼き魚 ウインナー ポテトサラダ	ごはん みそ汁 煮込みハンバーグ きゅうりともずくの酢の物 ポテトサラダ	ごはん みそ汁 春雨サラダ きゅうりともずくの酢の物 鶏肉と大根の煮物	ごはん みそ汁 チキンカチャトラ 高野豆腐と鳥団子の煮物 ほうれん草のおひたし
昼			豆ごはん みそ汁 鶏肉とトマト煮込み カボチャサラダ ほうれん草とさつま揚げの 卵とじ	お稲荷さん みそ汁 エビフライ イカリング イカのみそ和え 白菜のおひたし いんげんのごま和え	ごはん 中華スープ ボンゴレビアンコ 鶏のから揚げ	シーフードピラフ 味噌煮込みうどん 白菜のおひたし 揚げ出し豆腐 ミートボールのトマト煮	ごはん みそ汁 サバの焼き魚 肉じゃが ナスのおかか和え
夕			ごはん みそ汁 ちかの天ぷら 切り干し大根 ほうれん草のソテー	ごはん シヤンタンスープ チーズダッカルビ 切り干し大根煮 ラーメンサラダ	ごはん みそ汁 鶏肉のこく味噌ねぎ焼き 春菊のごま和え もやしときゅうりのナムル	ごはん みそ汁 カツとじ フキとサバの炒め煮 ブロッコリーとヤングコー ンのサラダ	ごはん コンスープ ハンバーグのトマト煮込み かぼちゃのグラタン きゅうりのサラダ
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ごはん スープ インゲンのごま和え グラタン かぼちゃの甘煮 さつま揚げの煮物	ごはん すまし汁 里芋の煮物 サケの焼き魚 フキの煮物	ごはん みそ汁 玉子焼き サバの塩焼き フキの煮物	ごはん コンスープ マカロニサラダ オムレツ 豚肉とじゃがいもの炒め物	ごはん みそ汁 とりつくね オムレツの煮浸し ニンジンサラダ	ごはん みそ汁 さつま揚げの煮物 豚玉 きゅうりサラダ	ごはん みそ汁 切り干し大根 メンチカツ 高野豆腐とつみれの煮物
昼	ごはん みそ汁 さわらのゆず風味 ポテトサラダ 中華春雨	混ぜご飯 みそ汁 ピーマンの肉詰め かぼちゃの甘煮 厚切り大根の酢味噌かけ	炊き込みご飯 みそ汁 鶏の塩麹漬け もやしときゅうりのナムル かぶと鶏肉の煮物	オムライス 豆乳スープ ほうれん草のバター炒め かぼちゃサラダ	ひじきご飯 みそ汁 鮭の焼き魚 漬物 豆腐のなめ茸のせ 大根と鶏肉のオイスター 炒め	ごはん みそ汁 カツとじ 小松菜の白和え 大根サラダ	ごはん みそ汁 秋刀魚のしょうが煮 フキの煮物 ポテトサラダ
夕	ごはん ワカメスープ ハンバーグ 大学イモ ねぎダレチキン ラーメンサラダ	ごはん すり身汁 おでんづくし	ごはん コンスープ ナスとチキンのトマト煮 マカロニサラダ 椎茸とほうれん草のバ ターソテー	ごはん コンソメスープ 鶏のから揚げ きんぴらごぼう フキとサバの煮物	カレーライス コンソメスープ フルーチェ 白身魚フライ グリーンサラダ	ごはん シヤンタンスープ カルビ焼き ラーメンサラダ ほうれん草のごま和え	ごはん みそ汁 白身魚のフライあんかけ かぼちゃサラダ 切り干し大根
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ごはん みそ汁 鮭の焼き魚 芋とささぎの煮つけ キノコとインゲン豆の炒め 物 和梨	ごはん みそ汁 豚キムチ 天カマとフキの煮物 もずく	ごはん みそ汁 きんぴらごぼう きのこのバター炒め 焼き魚	ごはん みそ汁 焼き魚 にんじんサラダ かぼちゃの煮物	ごはん みそ汁 切り干し大根煮 さんまの蒲焼き かぼちゃサラダ	ごはん みそ汁 切り干し大根煮 卵焼き サバの塩焼き	ごはん みそ汁 ウインナー炒め 豆腐の白和え もやしとキュウリとハムの ナムル
昼	ごはん みそ汁 カスベの煮魚 肉じゃが つけ物 ごもくの黒酢	ごはん みそ汁 ますバジルソース漬け キャベツの塩昆布和え 豆腐のなめ茸ネギのせ	ごはん みそ汁 白身魚のフライ シーフードと春雨のピリ辛煮 ミックスベジタブルサラダ 漬物	ごはん みそ汁 つくね 鶏肉とトマトの和え物 カキとブロッコリーのサラダ	高菜ごはん みそ汁 鶏肉とトマト煮込み ほうれん草のなめ茸和え 大根と牛肉のオイスター炒め	ごはん みそ汁 豆乳ごまうどん 豚肉の甘辛炒め 春雨サラダ 高野豆腐とつみれの煮物	ごはん みそ汁 めぬきの焼き魚 フキの煮物 レタスとベーコン炒め 漬物
夕	ごはん みそ汁 しょうが焼き かぼちゃの煮物 きゅうりの酢の物 さつま揚げ入り金平ごぼう	カレーピラフ シヤンタンスープ ひじき煮 チキンのトマト煮 山菜とサバの炒め煮	ごはん 中華スープ チキンカツ うま煮 サラダマリネ	ごはん 卵とワカメのスープ 豚のみそ漬け焼き もやしときゅうりのナムル サラダうどん	ごはん みそ汁 かぼちゃの煮物 しめさば いんげんとつみれの和え 物	ごはん みそ汁 にんじんサラダ メンチカツ きんぴらごぼう	ごはん みそ汁 鶏肉のトマト煮 長芋のどろろ みかん かぼちゃとピーマンの天ぷら
	20	21	22	23	24	25	26
朝	鶏ごぼうの炊き込みご飯 みそ汁 鮭の焼き魚 ポテトサラダ きゅうりの漬物 黒豆	ごはん みそ汁 りんごのフルーチェ 照り焼きバーグ ポテトサラダ	ごはん みそ汁 フキと天かまの煮物 卵とブロッコリーのサラダ かぼちゃとチーズの包み揚げ	ごはん みそ汁 ホッケの塩焼き ポテトサラダ 玉子焼き フキの煮物	ごはん みそ汁 つくね 長芋のしょうゆ揚げ さつま揚げの煮物 もやしとピーマンの炒め物	ごはん みそ汁 大学イモ 里芋の煮物 ほうれん草の胡麻和え	ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ シーザーサラダ サバの塩焼き
昼	ごはん キャベツスープ(肉・つみれ入り) 秋刀魚の焼き魚(大根おろし) 大根のオイスター炒め	チャーハン スープ ヒレカツ 芋とささぎ豆の炒め煮 白菜とシーチキンなめ茸 和え	チャーハン 鍋 ラーメンいなり ヒレカツの玉子とじ	幕の内弁当	ごはん 中華スープ チンジャオロース 春雨サラダ レタスサラダ 赤魚	しらすご飯 みそ汁 鶏肉玉ねぎトマト煮込み カボチャサラダ 大根の豚肉のオイスター炒め	黒千石豆飯 みそ汁 豚丼 ナスの味噌和え 肉入りきんぴら
夕	ごはん みそ汁 肉じゃが フルーツ盛り ほうれん草の胡麻和え	ごはん 味噌ラーメン 小松菜の煮びだし きのこのバター炒め つくねの照り焼き	ごはん 豚汁 オムレツ ポテトサラダ カボチャ煮 フルーチェ	ごはん みそ汁 チカの天ぷら ピーマンの肉詰め ソーフレタスサラダ トマト	ごはん フルーチェ シチュー 鶏の天ぷら チカのフライ 水菜サラダ	ごはん みそ汁 つくねの照り焼き マカロニサラダ 大根と鶏肉の煮物	ごはん もつ鍋 うどんサラダ ポテトサラダ さば焼き魚
	27	28	29	30	31		
朝	ごはん シヤンタンスープ 野菜サラダ 厚揚げともやしの和え物 から揚げ ニンジン豚肉白菜の煮物	ごはん みそ汁 鮭の焼き魚 大根と厚揚げの煮物 きゅうりとカニカマのサラ ダ	ごはん みそ汁 ハムエッグ ポテトサラダ スイートポテト風 ほうれん草のバターソテー	ごはん みそ汁 里芋の煮物 鮭の焼き魚 マカロニサラダ	ごはん みそ汁 ひじきの炒め物 大根の煮物 しめさば 煮豆		
昼	お弁当 みそ汁	ごはん みそ汁 タラの野菜あんかけ フキとサバの煮物 ごぼうサラダ	お寿司セット すまし汁 白菜のおひたし	千石豆ごはん みそ汁 チカフライ 切り干し大根 カボチャの甘煮	昆布ご飯 みそ汁 鯛のかば焼き ポテトサラダ きんぴらごぼう		
夕	ごはん みそ汁 ホッケの煮付け 鶏肉と大根の煮物 もずくの酢の物	鶏肉釜飯ごはん みそ汁 ホイコーロー 大根と厚揚げの煮物 もずくの酢の物	牛丼 みそ汁 鶏と大根の煮物 漬物	ひじきご飯 ギョーザスープ 鶏の竜田揚げ いんげんのサラダ ひじきと天かまの煮物	ごはん みそ汁 タラの焼き魚 ふきの煮物 ひじきの煮物		