

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
朝							ごはん みそ汁 マカロニサラダ 高野豆腐の煮物 シューマイの玉子とじ
昼							ごはん みそ汁 ツナサラダ 赤魚のみりん漬け 野菜と肉のトマト煮
夕							ごはん みそ汁 ラーメンサラダ ひじき煮 豚肉焼炒め
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き 厚焼き玉子 たらこ	ごはん みそ汁 鯖西京焼き ひじき煮 小松菜の煮びたし	ごはん おでん もずく酢 ふき煮 豚肉と野菜炒め	ごはん みそ汁 鮭 ホウレン草ソテー だし巻き玉子 ヨーグルト	ごはん みそ汁 鯖の塩焼き 玉ねぎ玉子とじ 野菜の煮物	ごはん みそ汁 野菜炒め 高野豆腐煮 玉子焼き 漬物	ごはん みそ汁 鮭の塩焼き たけのこ煮物 マカロニサラダ
昼	ごはん みそ汁 カレーライス かぼちゃとそぼろあんかけ 小松菜と人参の和え物	ごはん みそ汁 ホイコーロー チンゲンサイ炒め シュウマイ	ごはん みそ汁 豚ばら大根 ナス炒め とり肉さっぱり焼き	ごはん みそ汁 とりオイマヨ炒め ちくわツナ炒め かぼちゃ煮	ごはん みそ汁 スープ 唐揚げ たらもサラダ オクラと納豆あえ	ごはん みそ汁 白身魚フライ きんぴらごぼう 野菜煮	ごはん みそ汁 肉じゃが 里芋の煮物 カニカマサラダ
夕	ごはん 肉と野菜炒め シチュー ナスのみそ炒め さつまいもの旨煮	ごはん ジャンタンスープ 無限えのき ハニーマスタードチキン 切干大根	ごはん みそ汁 玉子スープ ジンギスカン 山羊のコンソメバター もやしのナムル	ごはん みそ汁 鶏もも肉の焼きとり風 小松菜としめじの和え物 ふきの煮物	ごはん みそ汁 豚肉とナス、ピーマンみそ炒め 春雨サラダ 野菜炒め	ごはん みそ汁 カツの玉子とじ ふきとたけのこの煮物 もやしナムル	ごはん みそ汁 ちげと野菜の炒め物 ミートボール入り煮物 もずくサラダ
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ごはん みそ汁 いわしのみりん焼き ちくわの煮物 フルーツヨーグルト	ごはん みそ汁 ウインナーケチャップ炒め ナスの煮物 ポテトサラダ	ごはん コンソメ たら西京焼き 玉子焼き ウインナー かぼちゃ煮	ごはん みそ汁 鯖の塩焼き ほうれん草の玉子とじ おくら納豆	ごはん みそ汁 スクランブルエッグ ほうれん草バター炒め ミートボール 漬物	ごはん みそ汁 ロールキャベツ ほうれん草の玉子とじ オクラとツナのサラダ	ごはん みそ汁 鯖の塩焼き さつまあげ煮物 キャベツ塩こんぶ和え
昼	ごはん みそ汁 豚肉とキャベツの炒め物 ハンペンサラダ インゲンの煮物	親子丼 みそ汁 ふきと大根の煮物 かぼちゃあんかけ	ごはん みそ汁 鶏肉玉子とじ 白菜そぼろ煮 マカロニサラダ 植	ごはん みそ汁 鶏肉オイマヨ炒め 野菜トマト炒め ポテトグラタン	ごはん みそ汁 きょうざ ブロックロー炒めもの きんぴらごぼうサラダ	ごはん みそ汁 鶏肉のさっぱり煮 春雨サラダ 人参とツナと玉ねぎ炒めもの	ごはん みそ汁 白身魚フライ 肉だんごの煮物 キャベツサラダ
夕	ごはん みそ汁 カツとじ煮 ほっけ塩焼き さつまいも煮 そばのいなりづめ	ごはん みそ汁 ほうれん草バターいため 野菜の塩焼き ちくわの煮物	ごはん みそ汁 鶏肉の甘辛揚げ 野菜とウインナー炒め 玉ねぎポテト	カレーライス 野菜スープ ナス炒め キャベツとトマトサラダ	ごはん みそ汁 豚肉の角煮 きゅうりの酢物 まいたけと枝豆和え	ごはん みそ汁 肉じゃが ポテトサラダ 野菜炒め	ごはん みそ汁 生姜焼き ほうれん草のサラダ かぼちゃの煮物
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ごはん コンソメ 焼きみりん漬 漬物 オムレツ	ごはん ワカメスープ ハム、バターコーン 肉だんごトマト煮 煮豆	ごはん みそ汁 焼き魚 オムレツ たけのこ煮物	ごはん みそ汁 めぬき西京焼き ポテトサラダ オクラ納豆	ごはん みそ汁 鯖の塩焼き ウインナーの玉子とじ さつまあげのきんぴら	ごはん みそ汁 鯖のみりん漬け だし巻き玉子 煮豆 さといも煮	ごはん みそ汁 鯖の塩焼き 肉団子のトマト煮 フルーツヨーグルト
昼	ごはん シチュー 野菜炒め さつまいもサラダ バナナ	ごはん みそ汁 春巻き メンチカツ 野菜煮込み かぼちゃ煮	ごはん みそ汁 豚肉炒め 大学いも 大根の煮物	ごはん みそ汁 唐揚げ ポテトグラタン もやしときゅうりのサラダ	ごはん みそ汁 つくね照り焼き きんぴらごぼう かぼちゃのサラダ	ごはん みそ汁 大根そぼろ煮 鶏肉酢豚風 ポテトウインナー炒め	ごはん みそ汁 人参といんげんの肉巻き 大根の煮物 トマト煮
夕	ごはん みそ汁 野菜のあんかけ 鶏肉とナスの炒めもの ハンペンサラダ	焼き肉風炒めもの ごはん みそ汁 チャーシュー ふきの煮物 ヨーグルトのバナナ和え	ごはん みそ汁 八宝菜 マカロニサラダ 鯖のみりん漬	ごはん みそ汁 はんぺん鍋 ほっけの塩焼き さつまいも煮	ごはん みそ汁 コンソメスープ ジンギスカン きゅうりとわかめの酢物 ポテトサラダ フルーチェ	ごはん みそ汁 手羽のあっさり煮 ジャガイモのグラタン パスタサラダ	ごはん みそ汁 オニオンスープ 焼き肉風炒めもの ふきの煮物 もずくサラダ
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ごはん みそ汁 鯖の塩焼き 厚焼き玉子 スパゲティサラダ	ごはん みそ汁 手羽と玉子煮 野菜サラダ ナス炒め煮	ごはん みそ汁 スクランブルエッグ ほうれん草の玉子とじ ウインナー炒め	ごはん みそ汁 キャベツ炒め煮 高野豆腐玉子とじ じゃがいも煮	ごはん みそ汁 親子煮 ポテトサラダ ふきの煮物	ごはん みそ汁 ひじき煮 ポテトグラタン 鯖の西京焼き	ごはん みそ汁 鯖の塩焼き タケノコと野菜炒め 長いものバターしょうゆ焼き 玉子焼き
昼	ごはん ニラ玉スープ ハンバーグ さつまいもバター炒め ほうれん草サラダ	ごはん みそ汁 親子煮 ポテトサラダ 鶏のトマト煮	ごはん みそ汁 ギョーザ マーボナス ジャーマンポテト	ごはん みそ汁 とり肉とネギの炒めもの キャベツと野菜いため かぼちゃの小豆煮	ごはん みそ汁 豚バラ大根 キャベツ炒め煮 酢のもの	ごはん みそ汁 鶏タタリソースかけ ひじき煮 中華和え	ごはん みそ汁 メンチカツ 白菜おひたし ポテトコンソメ炒め
夕	ごはん みそ汁 赤魚のみりん漬 白菜のゆかり和え 肉じゃが 煮豆	カレーライス 春雨サラダ 小揚げの煮物 フルーツヨーグルト	ごはん みそ汁 カレー味グラタン 春巻きとシュウマイセット 玉ねぎとハムの炒めもの	ごはん みそ汁 カツの玉子とじ サンマの竜田あげ ナスの煮だし バナナヨーグルト	ごはん みそ汁 ハンバーグトマト煮 ラーメンサラダ 肉野菜炒め	ごはん みそ汁 豚肉のみそ炒め 鯖とふきの煮物 かぶのあんかけ	ごはん みそ汁 豚肉炒め ほうれん草のサラダ 大根の煮物 ぶどう