

グループホームアウル登別館 10月 献立表 海ユニット

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
							1
朝							・ご飯 ・味噌汁 ・さば味噌煮 ・キノコ春雨麻婆 ・サラダ
昼							・ご飯 ・鶏ごぼうのすり身団子汁 ・オムレツ(キャベツ添え)
夕							・赤飯 ・けんちんうどん ・煮しめ
	2	3	4	5	6	7	8
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・さんま蒲焼き ・ミックスベジタブル塩こしょう炒め ・煮豆 ・梅干し ・キュウリの漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・ベーコンエッグ ・煮豆 ・切干し大根	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭ハラス) ・煮豆 ・小松菜のしらす和え ・梅干し	・ご飯 ・お吸い物 ・焼魚(赤魚) ・シラス ・キュウリの漬物 ・サラダ(水菜、カニかま、キュウリ)	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(さば) ・大根おろし、しらす ・たくわん ・梅干し	・フレンチトースト ・あらびきソーセージ ・ミックスベジタブルのバター炒め ・りんごヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ししゃも) ・焼売と野菜のケチャップ炒め ・らっきょう
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・若鶏唐揚げ ・マカロニサラダ ・白菜のおひたし ・梨	・ご飯 ・味噌汁 ・ほうれん草の胡麻和え ・長芋の酢の物 ・天かまとささぎの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・カキフライ ・サラダ(水菜、ハム、キュウリ、人参) ・里芋の煮物 ・柿	・ご飯 ・味噌汁 ・ひれカツ・エビフライ ・ラーメンサラダ ・りんご	・山菜おこわ ・けんちんそうめん汁 ・ぶどう	・ご飯 ・味噌汁 ・天かまと大根の煮物 ・梨 ・ポテトサラダ ・ほうれん草のおひたし	・ご飯 ・味噌汁 ・ジャガイモの煮ころがし ・小松菜の胡麻和え ・マグロ、サーモンのお刺身
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・切干しだいこん ・タラムニエル ・フルーツヨーグルト ・サラダ	・ご飯 ・中華スープ ・焼魚(ホッケ) ・ロールキャベツ ・大根おろし(なめ茸添え)	・ご飯 ・味噌汁 ・ギョウザ ・キュウリの酢の物 ・麻婆豆腐	・ご飯 ・味噌汁 ・天かまと大根の煮物 ・たらの唐揚げ	・ご飯 ・そうめん ・焼き魚(宗八) ・タコとキュウリの酢の物 ・なすしぎ焼き	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・マーボー春雨 ・レタスとカニ風味のかまぼこサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(サンマ) ・大根おろし ・大根と揚げの煮物
	9	10	11	12	13	14	15
朝	・トースト(マーガリン、ジャム付き) ・目玉焼き ・ウィンナー ・マカロニサラダ	・ご飯 ・お吸い物 ・さんま蒲焼き ・卵豆腐 ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・ほうれん草のおひたし ・梅干し ・納豆 ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・サラダ ・梅干し ・昆布巻き	・ご飯 ・味噌汁 ・金目鯛煮付け ・ジャガイモと昆布の煮物 ・野沢菜	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(たら粕漬) ・松前漬 ・玉子焼	・ご飯 ・味噌汁 ・さんま蒲焼 ・青菜の煮浸し ・大根おろし
昼	・まぜご飯 ・味噌汁 ・漬物 ・柿	・ご飯 ・お吸い物 ・焼魚(宗八) ・サラダ ・フキの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・エビ焼売、餃子(トマト添え) ・ピーマンの大根おろし酢 ・サラダ(水菜・きゅうり・人参・カニかま)	・ご飯 ・味噌汁 ・ラーメンサラダ ・カキフライ、手羽餃子 ・ほうれん草のケチャップバター炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・ロールキャベツクリームソース煮 ・小松菜のオイスターソース炒め ・小松菜とハムのサラダ	・かき揚げ入り山菜うどん ・いなり寿司 ・漬物 ・キウイー	・ご飯 ・味噌汁 ・野菜ハンバーグ(おろしポン酢ソース) ・ジャガイモソテー ・フルーツマト ・りんご
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・若鶏の唐揚げ(レタス添え) ・さつまいも甘露煮 ・漬物	・ビビンバ丼 ・味噌汁 ・サラダ	・ご飯 ・鶏ごぼう団子汁 ・麻婆なす ・サラダ	・豆ご飯 ・味噌汁 ・たらのピカタ ・ジャガイモと昆布の煮物 ・枝豆	・ご飯 ・味噌汁 ・天ぷら(エビ、ナス、かき揚げ) ・ほうれん草のおひたし ・フルーツヨーグルト	・山菜ご飯 ・あんかけお吸い物 ・野菜炒め ・きゅうりとかにかまの酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・カボチャの煮物 ・ナスと納豆の甘味噌炒め ・玉子豆腐 ・柿
	16	17	18	19	20	21	22
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・玉子豆腐 ・焼き海苔 ・かぼちゃの煮物	・サンドイッチ (ビーナッツバター味) ・紅茶 ・ポテトグラタン ・サラダ(水菜・カニかま)	・おじや ・野菜炒め ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚(赤魚) ・かぼちゃサラダ ・たらこ ・なす漬物	・田舎汁おじや ・ふるふき大根 ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・ひじきの煮物 ・焼き海苔 ・サラダ(きゅうり・レタス) ・梅干し	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・なめたけおろし ・梅干し ・漬物
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・ひれカツ(レタス・フライドポテト添え) ・大根サラダ ・ぶどう	・ハッシュドビーフ ・エノキのスープ ・マカロニサラダ	・ひつまむし ・味噌汁 ・カボチャサラダ ・煮しめ	・栗ご飯 ・煮込みハンバーグ ・カリフラワーとブロッコリーと卵サラダ ・ヨーグルトフルーツ	・牛丼 ・きのこ中華スープ ・サラダ(コーン、トマト、レタス、キュウリ) ・ほうれん草胡麻和え	・赤飯 ・お吸い物 ・若鶏唐揚げ ・鶏団子と揚げの煮物 ・きゅうりとカニの酢の物	・海鮮スパゲティ (エビ、ホタテ、貝、キノコ類) ・スープ(コンソメ、ベーコン)
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚(そい) ・もやしのナムル ・白菜と天かまの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・野菜炒め ・焼魚(八角味噌漬) ・キュウリとわかめの酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(宗八) ・サツマイモ煮 ・山かけマグロ	・ご飯 ・鶏ごぼうと野菜の田舎汁 ・ふるふき大根 ・しめじ、椎茸の卵とじ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・なす田楽 ・切り干し大根	・ご飯 ・鶏ごぼうけんちん汁 ・煮しめ ・サラダ	・山菜おこわ ・味噌汁 ・なた漬
	23	24	25	26	27	28	29
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・野菜の卵とじ ・ポテトサラダ ・梅干し ・たらこ ・なた漬	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭竜田揚げ ・納豆 ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・キャベツとひき肉のトマトソース煮 ・煮豆 ・一口昆布巻き ・なた漬	・ご飯 ・味噌汁 ・卵焼き(ネギ入り) ・さんま蒲焼き ・キャベツ、キュウリ漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(真だら) ・ほうれん草おひたし ・梅干し ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き焼(ほっけ味噌漬) ・大根とあげの甘辛煮 ・梅干 ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・ネギ入り卵焼き ・切り干し大根 ・レタス、ハムサラダ
昼	・カレーライス ・サラダ(レタス、コーン) ・バナナ生クリームかけ	・野菜ラーメン ・おにぎり ・柿	・ご飯 ・味噌汁 ・ひれカツ(キャベツ添え) ・大根とピーマンの甘酢和え ・ヨーグルト(桃の缶詰入り)	・五目うどん ・いなり寿司 ・かぼちゃ煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・手羽先ギョウザ ・山菜の煮しめ ・ほうれん草胡麻和え	・ご飯 ・餃子スープ ・ひじきと切干しの煮物 ・かき揚げ ・春雨サラダ	・中華飯 ・かぼちゃ汁 ・フルーツヨーグルト
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・山菜の煮物 ・ラーメンサラダ ・ほうれん草ごまあえ ・漬物 ・梅干し	・ご飯 ・味噌汁 ・ロールキャベツ ・カボチャのサラダ ・なすびの漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・ナスのひき肉はさみ揚げ大根おろし煮 ・春雨サラダ ・豆腐と豚肉の玉子とじ	・ご飯 ・かじか汁 ・揚げだしなす ・柿	・ご飯 ・豚汁 ・ポテトサラダ ・アスパラ塩こしょう炒め	・栗ご飯 ・ポトフ ・ごぼうサラダ	・ご飯 ・コーンポタージュスープ ・焼き鳥 ・アスパラの塩昆布炒め ・豆腐のあんかけ
	30	31					
朝	・ご飯 ・中華スープ ・スクランブルエッグ ・ウィンナー ・ツナと水菜のサラダ	・ご飯 ・つみれ団子汁 ・焼き魚(鮭番屋漬) ・納豆(ネギ、玉子入り) ・キュウリ漬物					
昼	・焼きそば (オイスターソース味) ・スープ(わかめ、卵) ・柿	・ご飯 ・味噌汁 ・じゃがいものチーズ煮 ・白菜のおひたし ・漬物 ・しらあえ					
夕	・ご飯 ・つみれ団子汁 ・そぼろ野菜炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚(赤魚) ・ポテトサラダ ・柿					