

グループホームアウル登別館 10月 献立表 山ユニット

	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 ・焼き魚(さば) ・大根なめたけ和え ・サラダ
昼							・ご飯 ・とろろすまし汁 ・粉ふきいも ・水ギョーザ ・酢だこ
夕							・ご飯 ・つみれ汁 ・イカリング ・ポテトサラダ ・アスパラと長芋のガーリック炒め
	2	3	4	5	6	7	8
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・肉オムレツ ・納豆 ・水菜とアスパラのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(赤魚) ・山芋梅肉和え ・目玉焼き ・梨	・ご飯 ・味噌汁 ・じゃがいもとささぎ煮物 ・かぼちゃサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・筑前煮 ・いり卵 ・ほうれん草おひたし	・ご飯 ・すり身汁 ・さんま煮付け ・しゅうまい ・ピーマンおひたし ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・昆布巻き ・ほうれん草と天かまのなめたけ和え ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・卵納豆 ・しゅうまい ・シーチキン入りちくわ焼き ・サラダ
昼	・炊き込みご飯 ・たら三平汁 ・白菜おひたし	・チャーハン ・味噌汁 ・酢豚 ・みかんヨーグルト	・カレーライス ・コンスープ ・水菜サラダ	・ご飯 ・スープ ・焼き魚(サーモン) ・手羽ギョーザ ・野菜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ふるふき大根 ・じゃこ小松菜の油炒め ・りんご	・ハヤシライス ・きのこスープ ・キャベツとトマトのサラダ	・煮込みうどん ・なめたけご飯 ・りんごヨーグルト
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・チキンソテー ・ほうれん草おひたし ・ひじき煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉しょうが焼き(千キャベツ添え) ・切干し大根煮	・ご飯 ・中華スープ ・ギョーザ ・ラーメンサラダ ・長芋酢の物	・ご飯 ・中華スープ ・煮込みハンバーグ(パスタ添え) ・アボガドサラダ	・ご飯 ・三平汁 ・麻婆春雨 ・麻婆豆腐 ・えびの水菜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・刺身(いか・まぐろ・はまち) ・大根なます ・かぼちゃ煮付け	・カレーそば ・いなり寿司 ・豚肉とキャベツの炒め物 ・マカロニサラダ
	9	10	11	12	13	14	15
朝	・梅粥 ・味噌汁 ・あんかけ大根 ・ほうれん草なめたけ和え	・ご飯 ・味噌汁 ・筑前煮 ・ほうれん草梅和え ・かぼちゃサラダ ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・麻婆春雨 ・ふきと天かま味噌煮 ・こぶきいも	・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚(金目鯛) ・じゃがいも煮っ転がし ・マカロニサラダ ・納豆 ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・さんま蒲焼 ・ロールキャベツ ・トマト ・松前漬 ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・だし巻き卵 ・きんぴらごぼう ・きゅうりとわかめ酢の物 ・柿	・ご飯 ・味噌汁 ・温豆腐 ・ほうれん草とびっこ和え ・なすしぎ焼き ・フルーツマト
昼	・おにぎり ・ジンギスカン ・漬物 ・梨	・ご飯 ・温そうめん ・焼き魚(鮭) ・小松菜シーチキン和え ・いぶりがっこ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(ほっけ) ・じゃがいもとささぎ煮物 ・なす漬け ・柿	・ご飯 ・味噌汁 ・ビーフシチュー ・アスパラサラダ ・りんご	・ご飯 ・味噌汁 ・かきフライ ・コルスロー ・かぼちゃ煮付け ・らっきょう	・豚肉丼 ・コンソメそうめん ・松前漬 ・フルーツヨーグルト	・チャーハン ・わかめスープ ・野菜サラダ ・ぶどう
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・おでん ・マカロニサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・若鶏照り焼き ・油揚げ卵煮 ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・酢豚 ・ソーセージ野菜サラダ ・ぶどう	・ご飯 ・オニオンスープ ・カレーハンバーグ ・そうめんサラダ ・レタス、キャベツ千切り	・ご飯 ・味噌汁 ・豚角煮 ・小松菜と油揚げ煮 ・人参サラダ	・ご飯 ・にしん三平汁 ・焼き魚(鮭ハラス) ・きのこのさっと煮	・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚(かれい) ・五目きんぴら ・山芋千切り
	16	17	18	19	20	21	22
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・高野豆腐含め煮 ・ぎょうざ ・レタスとアスパラサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・オクラ納豆 ・玉子焼き ・ささぎと天かまの油炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き茄子 ・アスパラベーコン炒め物 ・トマトサラダ ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・オムレツカレー ・焼き魚(鮭) ・煮豆 ・パンヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・茄子の煮物 ・目玉焼き ・ホワイトアスパラ	・ご飯 ・味噌汁 ・切り干し大根 ・ほうれん草のおひたし ・芋団子 ・牛乳	・ご飯 ・スープ ・煮物(大根・天かま) ・マーボー豆腐 ・白菜のおひたし ・ミニトマト
昼	・五目うどん ・粉ふきいも ・柿	・赤飯 ・お吸い物 ・まぐろ刺身 ・焼き魚(八角味噌漬け) ・水菜サラダ	・うな丼 ・つみれ汁 ・カボチャのサラダ ・じゃがいもとささぎの煮物 ・キウイ	・栗ご飯 ・味噌汁 ・焼き茄子 ・マカロニサラダ	・ご飯 ・中華スープ ・すき焼き ・オニオンサラダ ・パンヨーグルト	・鮭わかめご飯 ・つみれ汁 ・ロールキャベツ ・水菜サラダ ・柿	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(さば) ・大根なめたけ和え ・ポテトサラダ
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚(そい) ・もやしナムル ・ほうれん草ごま和え	・山菜ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉ソテーのほうれん草添え ・スパゲティサラダ ・柿	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉キャベツオイスター炒め ・大根煮物 ・きゅうりカニサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・揚げ出し豆腐 ・茄子味噌炒め ・煮豆 ・梨	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(宗八) ・かに玉 ・ツナサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・手羽先揚げ ・山菜の煮物 ・サツマイモ蒸かし	・天丼 ・味噌汁 ・野菜の煮物
	23	24	25	26	27	28	29
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(真たら) ・エリンギバター炒め ・納豆 ・フルーツヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚(かれい) ・茄子のケチャップ炒め ・柿 ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(ほっけ) ・カボチャ餅 ・じゃがバターベーコン	・キノコご飯 ・味噌汁 ・ほうれん草のボン酢和え ・ふきと天かまの煮物 ・牛乳	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の照り焼き ・じゃが芋とささぎの煮物 ・きゅうり酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ししゃも) ・目玉焼き ・ゆでブロッコリー ・りんご	・ご飯 ・味噌汁 ・ジャーマンポテト ・目抜き粕焼き ・わかめの酢の物
昼	・カレーライス ・ポテトサラダ ・小松菜スープ	・塩ラーメン ・チャーハン ・餃子 ・梨	・ご飯 ・クリームシチュー ・フライドポテト ・梨	・牛丼 ・かじか汁 ・漬物 ・柿	・豚丼 ・中華スープ ・大根といかの煮物 ・漬物	・炒飯 ・味噌汁 ・ピーマンおひたし ・切り干し大根 ・大根の葉炒め	・栗ご飯 ・ポトフ ・ぶり大根 ・漬物
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・牡蠣フライ ・菜っ葉の炒め物 ・サツマイモの蒸かし	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉の照り焼き ・ブロッコリー炒め ・サツマイモの甘露煮	・ご飯 ・味噌汁 ・つば鯛の西京焼き ・ニラの卵とじ ・青菜の煮浸し	・ご飯 ・つみれ汁 ・かぼちゃ団子 ・ほうれん草の胡麻和え ・かじかの子醤油漬け	・ご飯 ・豚汁 ・麻婆豆腐 ・たらの甘酢あんかけ ・ほうれん草のおひたし	・ご飯 ・つみれ汁 ・牛肉のしくれ煮 ・海老サラダ ・切り干し大根	・ピラフ ・中華スープ ・ジンギスカン ・梅しばサラダ ・ブルーベリーヨーグルト
	30	31					
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(鮭番屋漬け) ・野菜卵とじ ・きゅうり入りちくわ ・昆布巻き	・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚(かれい) ・麻婆春雨 ・バナナヨーグルト					
昼	・うどん ・若鶏から揚げ ・大根サラダ ・柿	・ご飯 ・蟹汁 ・ヒレカツ ・トマトサラダ					
夕	・ひつまぶし ・つみれ汁 ・ささぎの煮物 ・サラダ ・冷奴	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・切り干し大根 ・もやしアスパラ炒め					