

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	2	3	4	5	6	7	
朝		・御飯・味噌汁(ナスあげ・鯖(焼)・肉団子とピーマン・玉葱の炒め物・卵とじ(カニカマ 万能ネギ)・ヨーグルト(マンゴプリン)・昆布の佃煮)	・御飯・お吸物(ワカメおふ)・卵焼の中華あんかけ(椎茸)・長芋とワカメの中華サラダ・肉団子とナスのケチャップ炒め	・御飯・味噌汁(おふワカメ)・肉団子の炒め物・納豆・漬物・煮豆・ソーセージの炒め物・フルーチェ	・御飯・味噌汁(ワカメおふ)・鮭・水菜・ハムのサラダ・おろし和え(ナムタケ、しらす)・しそ昆布・ヨーグルト(パン)	・御飯・味噌汁(ワカメおふ)・目玉焼き(ハム)・麻婆春雨(しめじ 木耳)・切り干し大根・キュウリの酢の物(カニカマ)	・御飯・味噌汁(ワカメおふ)・大根の煮物・野菜とベーコンのケチャップ炒め・マカロニサラダ・ヨーグルト(さつま芋)	
昼	・ワカメ御飯・味噌汁(ニラ 卵)・大根の煮つけ(人参 シーチキン)・ハンバーグ・つくね・ピーマン、ナス、キノコの炒め物・フルーツパンチ	・キノコ御飯・味噌汁(卵)・煮物(竹の子 天カマ フキ)・サラダ(レタス 人参 大根 もやし)・鶏肉と玉葱の炒め物	・御飯・中華スープ・ひれカツ・えびフライ・サラダ(レタス トマト)・春雨サラダ	・かしわソバ・いなり寿司、しらすオニギリ(とろろ昆布)・麻婆春雨・芋サラダ(キュウリ 玉葱 ハム)	・御飯・お吸物・あげだし豆腐のあんかけ・白菜、キノコ、豚肉のポン酢かけ・山芋、カニカマのドレッシング和え(ゴマ)・梨	・御飯・味噌汁(ニラ 卵)・ハンバーグ・スパゲティ(レタス付)・キュウリとキャベツの漬物・数の子	・御飯・味噌汁(ニラ 卵)・ハンバーグ・スパゲティ(レタス付)・キュウリとキャベツの漬物・数の子	・御飯・味噌汁(ニラ 卵)・ハンバーグ・スパゲティ(レタス付)・キュウリとキャベツの漬物・数の子
夕	・御飯・味噌汁(鶏のすりみ)・インゲンのゴマ和え・肉じゃが・納豆・キュウリの木耳和え・大根のあんかけ(そぼろ)・パン	・十六穀御飯・キノコ汁・鯖(焼)・あんかけ焼そば・マグロのやまかけ・漬物	・御飯・中華スープ(キノコ)・サンマ味噌漬・肉じゃが・べつたら漬・ナスとピーマンの味噌炒め	・カレーライス・味噌汁(玉葱 あげ)・パンゼリ・切り干し大根・キュウリの酢の物	・御飯・味噌汁(しじみネギ)・秋刀魚のみりん焼き・マカロニサラダ・子とえ(キャベツ しらす 人参)・さつま芋(塩煮)	・マグロ漬井・団子汁(白菜 ネギ 小アゲ)・煮物(豚肉、白菜、玉葱、ナルト)・酢の物(キュウリ、しらす、カニカマ)	・御飯・味噌汁(しじみネギ)・秋刀魚のみりん焼き・マカロニサラダ・子とえ(キャベツ しらす 人参)・さつま芋(塩煮)	・マグロ漬井・団子汁(白菜 ネギ 小アゲ)・煮物(豚肉、白菜、玉葱、ナルト)・酢の物(キュウリ、しらす、カニカマ)
朝	7	8	9	10	11	12	13	
朝	・御飯・味噌汁(ニラ、卵)・鮭(焼)・スパゲティ・キンピラゴボウ・麻婆ナス・酢の物(カニカマ キュウリ)	・御飯・味噌汁(キャベツ、ネギ、あげ)・炒め物(ピーマン、キャベツ、魚肉ソーセージ)・卵焼・キュウリの浅漬・さつま芋の塩煮	・御飯・味噌汁(玉葱、卵)・ホッケ(焼)・マカロニサラダ・フルーチェ(バナナ)・ナスの煮びたし	・御飯・お吸物(椎茸、鮭のすり身)・大根とコンニャクの煮物(人参、天カマ)・キュウリ、ちくわ、なめたけの和え物・サラダ(ワカメ、水菜)	・御飯・味噌汁(ニラ、卵)・鮭・煮豆・佃煮・フルーチェ(ブルーベリー)・つば漬・水菜と竹輪のサラダ	・御飯・お吸物(椎茸 舞茸 ワカメ)・卵焼き・鮭・フキと竹の子の煮物・おくら・昆布の佃煮	・御飯・味噌汁(白菜)・鯖のみりん漬焼・炒め物(ソーセージ、人参、ピーマン)・煮豆・納豆	・御飯・味噌汁(白菜)・鯖のみりん漬焼・炒め物(ソーセージ、人参、ピーマン)・煮豆・納豆
昼	・牛丼・味噌汁・長芋サラダ・数の子・梨	・御飯・うどん(秋刀魚のすり身、ワカメ、人参)・キュウリと数の子の和え物・ナスの和風あんかけ	・親子丼・味噌汁(ワカメ、卵)・煮物(さつま芋 人参)・サラダ(水菜、玉葱、ハム)	・さつま芋御飯・味噌汁(卵、ネギ)・キノコの煮物(椎茸、しめじ)・キュウリの酢の物(カニカマ、ワカメ)・大根の煮物・ジンギスカン	・御飯・味噌汁(ナメコおふ)・サラダ(人参、キャベツ、水菜、ハム)・キュウリ、中華くらげ和え・梨	・まぐる井・味噌汁(大根、ワカメ)・ホットサラダ(人参、じゃが芋、アスパラ、ブロッコリー)・フキの煮物	・御飯・クリームシチュー・サラダ(ブロッコリー、レタス、トマト)・豚の生姜焼・ゴマプリン・芋きんぴら	・御飯・クリームシチュー・サラダ(ブロッコリー、レタス、トマト)・豚の生姜焼・ゴマプリン・芋きんぴら
夕	・御飯・お吸物(ワカメ)・秋刀魚の味噌漬・キャベツと揚げの煮物・スパゲティサラダ(レタス、ハム)	・昆布御飯・味噌汁(豆腐)・マカロニサラダ・焼鮭・ヒジキと切り干し大根の煮物	・御飯・味噌汁(キャベツ)・コロッケ(トマト付)・煮物(高野豆腐、大根、人参、豚肉)・キュウリとキャベツの漬物	・御飯・味噌汁(椎茸、ワカメ)・豆腐ハンバーグ・サラダ(レタス、トマト、ハム)・人参のグラッセ・ポテトフライ・ほうれん草とナメタケ和え	・御飯・味噌汁(大根)・味噌さんま焼(もみじおろし)・フキと竹の子の煮物・イカとおくらの和え物・かぼちゃの煮物	・御飯(しらす)・味噌汁(ネギ、椎茸、卵)・しめ鯖とキュウリの酢味噌和え・焼うどん・梨	・御飯・味噌汁(ワカメ、おふ)・高野豆腐の挽肉つめ煮・ほうれん草のおひたし・大根おろし、なめこ和え	・御飯・味噌汁(ワカメ、おふ)・高野豆腐の挽肉つめ煮・ほうれん草のおひたし・大根おろし、なめこ和え
朝	14	15	16	17	18	19	20	
朝	・御飯・味噌汁(なめこ、ネギ)・大根と鶏ゴボウの煮物・ホッケの塩焼き・ナスの味噌炒め・卵焼	・ワカメ御飯・味噌汁(豆腐、ワカメ)・ササミとほうれん草の中華炒め・ソーセージとえりんぎの炒め物・オクラの鯉節和え	・御飯・中華スープ(エビすり身、ネギ)・目刺し・大根と揚げの煮物・キュウリと木耳の和え物・納豆	・御飯・味噌汁(ワカメ)・ジャコの佃煮・煮豆・高野豆腐の煮物・キャベツ、ツナのサラダ・キュウリのヨーグルト	・御飯・味噌汁(キャベツ、とろろ)・春雨サラダ・鯖の味噌煮・煮豆・ヒジキの煮物・昆布の佃煮	・御飯・味噌汁(ニラ、卵)・たらこ・つば漬・ナスの煮びたし・うずらの卵とナルトの味噌煮・アスパラとベーコンのバター炒め	・御飯・味噌汁(ニラ、卵)・たらこ・つば漬・ナスの煮びたし・うずらの卵とナルトの味噌煮・アスパラとベーコンのバター炒め	・御飯・味噌汁(ニラ、卵)・たらこ・つば漬・ナスの煮びたし・うずらの卵とナルトの味噌煮・アスパラとベーコンのバター炒め
昼	・御飯・味噌汁(キノコ)・牛肉と玉葱の炒め物・餃子のあんかけ・バナナ入りヨーグルト	・御飯・味噌汁・ポテトサラダ・天カマの煮物・鮭	・いなり寿司・中華スープ(卵、青梗菜)・あんかけ焼ソバ(豚肉、キャベツ 玉葱 赤ピーマン)・大芋芋・フルーチェ(りんご)	・御飯・中華スープ・オムレツ(挽肉、玉葱、マッシュルーム)・ソーセージと塩昆布炒め・しめ鯖・春雨サラダ	・ワカメ御飯・野菜スープ・豚肉と玉葱のケチャップ炒め・レタスとシラスのサラダ・たらこ和えスパゲティ・ゼリー	・御飯・お吸物(ワカメ)・竹の子とコンニャクの味噌煮・シーフードのニンニク炒め・鯖の水煮	・御飯・味噌汁(キャベツ)・たらこ・つば漬・ナスの煮びたし・うずらの卵とナルトの味噌煮・アスパラとベーコンのバター炒め	・御飯・お吸物(椎茸、しめじ、ネギ)・鯖の味噌煮・白菜とシーフードの中華あんかけ・水菜とキュウリの和え物(カニカマ)
夕	・御飯・味噌汁(豆腐、ネギ)・鮭・ほうれん草のおひたし・大根の煮物(人参、椎茸、青梗菜)・春雨の漬物(キュウリ、ハム、カニカマ)	・御飯・味噌汁(キノコ、ナス)・煮込みハンバーグ・野菜サラダ・芋キンピラ	・御飯・味噌汁(ナメコ、揚げ)・親子丼の具(鶏肉、椎茸、玉葱)・サラダ(水菜、キュウリ、トマト、人参)・麻婆ナス(長ネギ、人参、ピーマン)	・御飯・味噌汁(ほうれん草 おふ)・秋刀魚の生姜焼・オクラとカニカマの天ぷら・切り干し大根・柿	・のり玉御飯・うどん・おでん(うずら卵、大根、天カマ、ナルト)・じゃが芋塩煮・柿	・御飯・豚汁・秋刀魚の塩焼き(大根おろし)・フキとコンニャクの煮物・もやしとハムのナムル	・御飯・お吸物(椎茸、しめじ、ネギ)・鯖の味噌煮・白菜とシーフードの中華あんかけ・水菜とキュウリの和え物(カニカマ)	・御飯・お吸物(椎茸、しめじ、ネギ)・鯖の味噌煮・白菜とシーフードの中華あんかけ・水菜とキュウリの和え物(カニカマ)
朝	21	22	23	24	25	26	27	
朝	・御飯・味噌汁(椎茸)・和風天津(人参)・フキの油炒め(天カマ)・キュウリのたらこ和え・煮豆	・御飯・味噌汁(ニラ、卵)・合鴨肉団子の中華あんかけ・ナスとピーマンの味噌炒め・筋子・ジャコの佃煮・キュウリの漬物	・御飯・味噌汁(ほうれん草)・鯖のみりん漬・肉団子とピーマン、玉葱の炒め物・煮豆・だしまき卵・フキの煮物	・御飯・お吸物(椎茸、鶏ゴボウ)・鶏肉とシーフードのニンニク炒め・里芋の煮物・木耳とキュウリの和え物・納豆	・御飯・味噌汁(なめこ)・銀カレイのみりん漬・肉団子の野菜炒め・キュウリのくらげ和え・キュウリの漬物・長芋、コンニャク煮	・御飯・味噌汁(玉葱)・鮭(焼)・ソーセージと玉葱、ピーマンのケチャップ炒め・煮物	・御飯・味噌汁(玉葱、おふ、じゃが芋)・サラダ(レタス、トマト、ハム)・ピーマン、玉葱の卵とじ・じゃが芋の煮物	・御飯・味噌汁(玉葱、おふ、じゃが芋)・サラダ(レタス、トマト、ハム)・ピーマン、玉葱の卵とじ・じゃが芋の煮物
昼	・ちらし寿司・お吸物(長ネギ、椎茸)・刺身(イカ、エビ、マグロ)・ポテトサラダ	・牛丼・お吸物(椎茸)・インゲンのゴマ和え・長芋とカニカマの酢の物・りんご	・五穀御飯・野菜かき揚げ蕎麦・白菜のなめたけ和え・数の子・柿	・御飯・中華スープ(ワカメ、きのこ)・酢豚・鮭マリネ・さやいんげんのゴマ和え・林檎ヨーグルト	・御飯・味噌汁(ワカメ、ネギ、きのこ)・酢豚・キュウリのナメタケ和え・豚の生姜焼・ニらと水菜と竹輪の卵とじ	・御飯・味噌汁(ワカメ)・あげだし豆腐のあんかけ・ナス、ピーマン、豚肉の味噌炒め・かぼちゃ煮	・御飯・味噌汁(舞茸)・切り干し大根(人参、ヒジキ)・メンチカツ・水菜とキュウリのサラダ	・御飯・味噌汁(舞茸)・切り干し大根(人参、ヒジキ)・メンチカツ・水菜とキュウリのサラダ
夕	・御飯・味噌汁(もやし)・豚ロースのチーズカツ・小松菜のゴマ和え・サラダ(キャベツ、人参、ハム)・大根おろし、なめたけ和え	・御飯・味噌汁(キャベツ、ニラ)・たらものムニエル・フキと天カマの煮物・肉団子のキノコクリーム煮	・御飯・味噌汁(ワカメ、キノコ)・秋刀魚(焼)・うずらの卵と里芋の煮物・キュウリと竹輪のサラダ・ナスの味噌炒め	・カレーライス(シチュー)・大根、天カマ、コンニャクの煮物・ニラ玉汁・みかん	・御飯・味噌汁(えのき、椎茸、ぶなしめじ)・鮭・キュウリと水菜のサラダ・ほうれん草のおひたし・大根の煮物	・焼うどん(イカ、キャベツ、豚肉、ピーマン、玉葱)・お吸物(おふ、椎茸)・酢の物(カニカマ、キュウリ)・おにぎり	・御飯・味噌汁(かき)・肉じゃが(豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、さつま芋)・ホタテの刺身・しらす、たらこの子とえ・バナナヨーグルト	・御飯・味噌汁(かき)・肉じゃが(豚肉、玉葱、人参、じゃが芋、さつま芋)・ホタテの刺身・しらす、たらこの子とえ・バナナヨーグルト
朝	28	29	30	31				
朝	・御飯・味噌汁(おふ、ワカメ)・目刺し・松前つば・カニシューマイ・麻婆春雨・蟹玉	・御飯・お吸物(鶏団子、ワカメ)・和風天津(ナス)・イカ明太子・ワカメ、コンニャクのサラダ(ゴマ)	・しらす御飯・きのこスープ・冷しゃぶサラダ・竹の子の煮物・卵焼・たらこ・白菜のおひたし	・御飯・味噌汁(舞茸)・ホッケ(焼)・ナルト、しめじの卵とじ・水菜、キュウリのサラダ・ソーセージ、ほうれん草のソテー・チリメンジャコ				
昼	・牛丼・味噌汁(ニラ 卵)・和え物(中華くらげ、きんし卵、キュウリ、カニカマ)・もやし(青しそ味)・プリン	・中華丼・水餃子・麻婆茄子・肉団子の野菜炒め・漬物の酢の物	・チキンソテー・コーンポタージュ・ペンネアラビア・タ・漬物の酢の物・みつめ	・さつま芋御飯・焼そば(豚肉、キャベツ、玉葱、イカ)・イカの酢味噌和え・柿				
夕	・五穀御飯・味噌汁(ネギ、ワカメ)・サンマの味噌煮・煮物(ナルト、こんにゃく、わらび)・サラダ(キャベツ、じゃが芋)	・御飯・中華スープ(卵、カニカマ)・じゃが・ロース(ピーマン)・きんぴらゴボウ・中華くらげサラダ(卵、ハム、キュウリ)	・御飯・味噌汁(白菜)・鯖の生姜焼・湯豆腐・キャベツ、ハムの卵とじ	・御飯・味噌汁(大根、おふ)・たらものムニエル(タルタルソース)・フキの煮物(高野豆腐、竹の子、しらす)・サラダ(レタス、人参、水菜)・マカロ				