

グループホームアウル登別館 10月 献立表 海ユニット

	日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3	4
朝				・ご飯・味噌汁 焼き魚(ほっけ) わかめサラダ スッキコと卵の炒め物	・ご飯・味噌汁 ミートボールともやしの炒め物 白菜の漬物 春雨のサラダ	・ご飯・コンソメスープ ツナ入りスクランブルエッグ もやしとエリンギの炒め物 白菜の煮物 きんぴらごぼう	・ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ 玉ねぎのさっと炒め 南瓜の塩煮
昼				・ご飯・味噌汁 ジンギスカン マカロニ大根サラダ 野菜と春雨の煮物	・卵とじ牛丼・味噌汁 ほうれん草のお浸し さつま芋のサラダ ぶどう	・シーフードカレー トマトスープ 豆腐サラダ	・ちらし寿司・味噌汁 肉じゃが 柿
夕				・ご飯・味噌汁 焼き魚(秋刀魚) 麻婆豆腐 きゅうりの漬物	・ご飯・お吸い物 さばの味噌煮 きんぴらごぼう ポテトサラダ 水菜とベーコンのサラダ	・ご飯・味噌汁 タラフライ・柿 レタスの付け合わせ 白菜となめこ和え	・ご飯・味噌汁 コロッケ・野菜サラダ ふきの煮物
	5	6	7	8	9	10	11
朝	・クリームパン ・クラムチャウダー ・ほうれん草の炒め物	・ご飯・味噌汁 焼きほっけ(鮭) ポロニアム スクランブルエッグ ツプのとびっこ和え 茄子の漬物	・とろろご飯・味噌汁 スクランブルエッグ ベーコン焼き 大根にしめ	・ご飯・味噌汁 目玉焼き ・お刺身 ・きゅうりといんげんのバター焼き	・ご飯・スープ だし巻き玉子 春雨サラダ ハム・レタスのサラダ	・ご飯・お吸い物 ほうれん草のバター炒め 大根とツナの煮物 豆腐と水菜の和え物	・ご飯・味噌汁 焼き魚(鮭) 白菜の胡麻和え 高野豆腐の卵とじ チーズ入りちくわ
昼	・ご飯・とろろそば 焼き魚(ほっけ) ポテトサラダ ・茄子とごぼうの味噌炒め	・いくら丼・味噌汁 豚肉とキャベツの卵とじ マカロニサラダ リンゴとバナナのヨーグルト	・わかめご飯・味噌汁 刺身 里芋といんげんの煮物 きゅうりのさっぱりサラダ	・ご飯・中華スープ 豆腐まきまきバーグ 焼き魚(ししゃも) 茄子の揚げだし フルーツヨーグルト	・ご飯・味噌汁 豚肉のしょうが焼き 茄子とふの煮物 えびとほうれん草のクリーム煮	・あんかけ焼きそば コンソメスープ 貝割れの和風サラダ	・あんかけ味噌ラーメン フルーツヨーグルト
夕	・ご飯・味噌汁 豚肉とネギ塩焼き 竹の子の煮物 めかぶの和え物	・ご飯・コンソメスープ 焼き魚(鮭の味噌漬) 白菜のお浸し ふきの煮物	・鉄火丼・コンソメスープ ジンギスカン 大学いも 長芋の梅和え	・鉄火丼・お吸い物 きゅうりのさっぱりサラダ 鮭のムニエル きのこソテー	・鮭ご飯・みそ汁 肉豆腐 南瓜の塩煮 茄子の漬物	・ご飯・味噌汁 冷しゃぶサラダ サーモンの山かけ さつま芋の大学芋風	・ご飯・味噌汁 肉じゃが いか刺身 かぶの漬物・みかん
	12	13	14	15	16	17	18
朝	・ご飯・味噌汁 あつあけの煮物 いか塩辛・煮豆 納豆・ヨーグルト	・ご飯・味噌汁 納豆・塩辛 ふきの煮物	・ご飯・お吸い物 青菜とベーコンの中華炒め 茄子とねぎの和風あんかけ 漬物	・ご飯・味噌汁 あんかけ野菜炒め シーチキンオムレツ 肉団子とアスパラの炒め	・とろろご飯・味噌汁 野菜煮びたし 大根とツナのクリーム煮 葡萄	・ご飯・味噌汁 焼き魚(赤魚のみりん漬) 南瓜サラダ 納豆 ほうれん草入り厚焼き卵	・ご飯・コンソメスープ 鮭のバター焼き トマトとレタスのサラダ カニ玉
昼	・ピラフ・そうめん 漬物 フルーツゼリー	・鶏マヨ丼・味噌汁 大根の煮物 ゼリー	・豚丼・味噌汁 ふきの煮物	・お好み焼き プリン	・ご飯・味噌汁 肉団子の甘辛煮 焼き魚(鮭) レタスのサラダ 南瓜とじゃがいもの塩煮	・五目ご飯・味噌汁 長芋の酢の物 梨	・スパゲティナポリタン コンソメスープ
夕	・ご飯・三平汁 メンチカツ・スパサラ サンマの煮付け トマト	・ご飯・味噌汁 秋刀魚の味噌煮 キャベツの塩炒め 冷奴	・ご飯・味噌汁 コロッケ ハリハリポテト すき焼き風春雨 山菜煮物	・ご飯・味噌汁 すき焼き わかめの酢の物 煮豆・トマト	・ご飯・三平汁 ニラ卵 さつま芋のサラダ 大根の煮物	・ご飯・シチュー 茄子の味噌煮 豆腐サラダ	・親子丼・味噌汁 冷奴 ポテトサラダ
	19	20	21	22	23	24	25
朝	・ご飯・味噌汁 天かまと野菜の炒め物 なすとピーマンの煮物 漬物・とろろ芋 りんご	・ご飯・餃子スープ 大根の和風焼肉あんかけ 人参のきんぴら 豆腐と貝割大根の和え物	・ご飯・白菜のスープ メサバと水菜のサラダ ソーセージとキノコのケチャップ和え じゃがいもとあけの煮物	・ご飯・きのこスープ スクランブルエッグ ソーセージ キャベツのコールスロー りんご	・ご飯・味噌汁 焼き魚(鮭) そば冷奴 煮豆 春雨の中華炒め	・ご飯・味噌汁 ハムエッグ ミートボールと玉ねぎの炒め物 春巻き バナナヨーグルト	・ご飯・味噌汁 焼き魚(鮭) じゃがいものきんぴら ほうれん草のお浸し
昼	・二色丼・味噌汁 南瓜の塩煮 もやしのサラダ 漬物	・ご飯・中華スープ 春雨の酢の物 南瓜のサラダ ハンバーグ	・ちらし寿司 すり身の醤油汁 くらげの和え物 ケーキ	・ご飯・味噌汁 サンマの蒲焼 水菜のさっぱり和え べんねとチーズのトマトソース和え	・天ぷらうどん フルーツポンチ	・ご飯・味噌汁 野菜炒め 焼き魚(ほっけ) ほうれん草の胡麻和え 里芋の煮物	・焼きそば 餃子スープ きゅうりと水菜のサラダ フルーツヨーグルト
夕	・ご飯・ポトフ 茄子と挽肉の炒め物 シーチキンとコーンの炒め物 大根と	・ご飯・水ギョーザ 海老チリ肉団子 焼き魚(ほっけ) 大根おろしなめたけ入り	・ご飯・中華スープ 糠秋刀魚 中華春雨 ポテトチーズ焼き	・ご飯・中華スープ 茄子と牛肉の味噌煮 肉団子と白菜の中華あん 小松菜と挽肉の炒め煮 煮豆	・ご飯・お吸い物 中華あんかけ 人参のきんぴら きゅうりとレタスのサラダ	・ご飯・コンソメスープ ほうれん草とベーコンの中華炒め 大根とえのきの煮物 もずくときゅうりの和え物	・ご飯・もやしのスープ 茄子とキャベツの味噌煮 じゃが芋のチーズ焼き 長芋の酢の物
	26	27	28	29	30	31	
朝	・ご飯・味噌汁 焼き天かま レタスのサラダ ツナ入りスクランブルエッグ 豚肉と大根の煮物	・ご飯・醤油汁 和風天津 納豆 野菜炒め	・ご飯・味噌汁 大根の和風あんかけ 海鮮ケチャップ煮 バナナヨーグルト	・ご飯・味噌汁 焼き魚(鮭) 昆布巻き うま煮 バナナヨーグルト	・ご飯・味噌汁 焼き魚(鮭) 納豆 茄子の煮びたし ほうれん草とカニカマの中華あんかけ	・ご飯・味噌汁 焼き魚(秋刀魚) 煮豆 キャベツの卵とじ きゅうりとかにかまの和え物	
昼	・ご飯・ポトフ サバのおろしポン酢かけ レタスとトマトの付け合わせ 春菊の卵とじ	・ふりかけご飯 わかめ玉子ラーメン フルーツポンチ	・いくら丼・中華スープ きゅうりとオホーツクの酢の物	・ちらし寿司 しゃぶしゃぶ	・ハヤシライス わかめスープ キャベツのコールスロー	・ご飯・味噌汁 チーズ入り豚カツ 千切りキャベツ 大根の煮物	
夕	・ご飯・味噌汁 メンチカツ ポテトサラダ 冷奴 きんぴらごぼう	・牡蠣ご飯・味噌汁 秋刀魚のしょうが煮 冷しゃぶ しらたきのたらこ和え	・ご飯・味噌汁 ごぼう鶏肉柔らか煮 さばの味噌煮 レタスときゅうりの胡麻ドレッシング	・ご飯・コンソメスープ 茶わんむし 肉豆腐 まくろの山かけ	・あんかけラーメン 餃子 小松菜とちくわのさっぱり煮 きゅうりの梅和え	・ご飯・味噌汁 焼き魚(秋刀魚) 海鮮野菜炒め ポテトサラダ ほうれん草の胡麻和え	