

グループホームアウル登別館 10月 山ユニット 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							ご飯・味噌汁 ベーコン玉ねぎ炒め スクランブルエッグ トコロ さつま揚げ
昼							いなり寿司・味噌汁 豚肉なす味噌炒め もやしニラ卵とじ 白菜漬物
夕							混ぜご飯・味噌汁 フキ天カマ味噌煮 いんげん白ゴマ和え 大学芋甘露煮
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ご飯・味噌汁 糠サンマ焼き じゃが芋天カマ昆布煮 ほうれん草お浸し 柿	ご飯・味噌汁 鮭焼き 野菜ウイナー炒め 納豆 たくあん	ご飯・味噌汁 サバみりん漬け焼 肉団子入りクリーム煮 もずくチクワ酢の物	ご飯・味噌汁 宗八焼き なすキノコマーボ春雨 キャベツきゅうりサラダ	ご飯・味噌汁 鮭焼き 玉子焼き ウインナー野菜トマト煮 煮豆・茄子漬	ご飯・味噌汁 シーフードシウマイあんか け煮・さつま芋こんにやく天 カマ甘辛煮・納豆 サバ味噌煮	ご飯・味噌汁 焼き鮭 チーズハンバーグ ほうれん草バターソテー 玉子豆腐
昼	ご飯・お吸物 ヒレカツ野菜トマト添え 八宝菜 長芋もずく酢の物 りんご	ご飯・三平汁 白身フライ チキンナゲット ごぼう豚肉の炒め煮 もやしサラダ	ご飯・味噌汁 鶏チリ 麻婆豆腐 春雨サラダ つみれあんかけ	ご飯・お吸物 鶏肉竜田揚げ キャベツ ポテトサラダ プリ大根煮物	十八穀米 キム子鍋 なめ茸おろし 里芋の煮物 ピーマンの塩昆布和え	五目御飯・シチュー コロケ・から揚げ 野菜炒め	三色丼 みそ汁 切り干し大根 キュウリ漬物
夕	ご飯・鱈汁 株のあんかけ煮 豚肉ナスの中華炒め きゅうり白菜浅漬け	ご飯・餃子スープ 鱈ケチャップ煮 白菜しらす和え わかめサラダ	ご飯・味噌汁 おでん 鯖焼き かぼちゃの煮物 きゅうり酢の物	豆ごはん・キノコスープ ミニハンバーグみぞれ煮 ミニコロケキャベツ添え ブロッコリサラダ	海鮮漬け丼 みそ汁 サンマ煮付 マカロニサラダ 小松菜お浸し	ご飯・味噌汁 ピカタ 塩サバ焼き 茄子浅漬け	ご飯・味噌汁 ホッケ焼き魚 おでん たくあん
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯・味噌汁 目抜き塩だれ焼き みぞれハンバーグ焼 キャベツきゅうりサラダ じゃが芋天カマ煮・柿	ご飯・味噌汁 サバ塩焼き 海老グラタン ほうれん草そうめん炒め物 納豆	ご飯・味噌汁 もやしほうれん草ナムル さつま揚げゴマ油炒め 玉子焼き 煮豆	ご飯・味噌汁 マカロニサラダ 目玉焼き もずく酢	ご飯・すいとん汁 姫だら焼き 豚肉なす炒め 煮豆	ご飯・味噌汁 ホッケ西京焼き ハム玉ねぎ炒め物 スクランブルエッグ 納豆	ご飯・味噌汁 玉子焼き ジャーマンポテト 照焼ハンバーグ
昼	おにぎり・お吸物 あんかけ焼きそば イカ葱の酢味噌和え りんご	ご飯・味噌汁 白身フライ・餃子フライ キュウリのめかぶ酢 きんぴらごぼう 白菜の漬物	ご飯・中華スープ すき焼き 大根の煮物 茄子の揚げびたし たくあん・たらこ	チャーハン・石狩汁 餃子・数の子 昆布の佃煮 ささみ中華サラダ	ビビンバ サムゲタン チヂミ 数の子わさびサラダ	天丼 みそ汁 煮豆 白菜の漬物	混ぜご飯・春雨スープ 大根鶏肉煮物 芋餅焼き 野菜サラダ
夕	ご飯・味噌汁 酢豚 鯛の竜田揚げ 昆布天カマの煮物	ご飯・ワカメスープ さくま煮付 たくあん イカの酢味噌和え	ピラフ・味噌汁 ロールキャベツ キノコソテー 白菜漬物	ご飯・味噌汁 カレイの煮付 ピーマン野菜炒め スクランブルエッグ たくあん	ご飯・味噌汁 サンマの煮付 大根の煮物 キュウリ酢の物 ブルーチェ	親子丼 みそ汁 ほうれん草ベーコン炒め物 杏仁豆腐	ご飯・味噌汁 きんぴらごぼう 塩サバ焼き ポテトサラダ カボチャの煮物・ぶどう
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ご飯・味噌汁 サンマの煮付 白菜の漬物 肉じゃが	ご飯・味噌汁 サバ煮付・大根おろし 豚肉野菜炒め 山塊漬け たくあん	ご飯・味噌汁 椎茸ほうれん草バターソ テー 焼きホッケ 冷奴・魚肉ハンバーグ	ご飯・味噌汁 鮭塩焼き 肉豆腐煮 キュウリハムサラダ 大根味噌漬	ご飯・味噌汁 鶏肉さっぱり煮 なめ茸おろし マカロニサラダ	ご飯・味噌汁 焼きホッケ マーボ春雨 ワカサギ甘露煮 にしん漬け	ご飯・味噌汁 肉じゃが 鯖焼き キュウリ漬物 黒豆
昼	ご飯・味噌汁 エビフライ ヒレカツ・キャベツ添え 焼き豆腐	五目ちらし シチュー もずくきゅうり酢の物 秋刀魚煮付	ご飯・温うどん 冷しゃぶサラダ なすピーマン味噌炒め 牛丼風煮物	ご飯・ワカメスープ カレイ煮付 大根芋天カマ煮物 ほうれん草ゴマ和え 柿	シーフードカレー 野菜スープ ハンバーグ 野菜サラダ ブルーチェ・たくあん	混ぜご飯 三平汁 茄子の揚げびたし 高野豆腐のあんかけ	ご飯・味噌汁 ほうれん草のお浸し ホッケみりん漬け 玉子豆腐 大根煮物
夕	ご飯・味噌汁 鶏肉卵とじ 赤魚焼き 煮豆・とろろ	ご飯・味噌汁 ニラ玉 アボガドサラダ 豚肉ロース味噌焼き	ご飯・味噌汁 ハタハタ煮付	ご飯・牛肉和風ポトフ サバ南蛮漬け 天カマ煮物 きゅうり酢の物	ご飯・つみれ汁 鶏肉金平ゴボ 焼き鮭 茄子浅漬け	ご飯 マスカルポーネ 鶏肉のチーズ焼き ミート風パスタ 柿	ご飯・粕汁 ポークチャップ ササギの玉子とじ 餃子 野菜サラダ
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ご飯・味噌汁 玉子焼き 焼きホッケ おでん 数の子わさび	ご飯・味噌汁 秋刀魚糠漬け焼き 魚肉ハンバーグ 蒸しキャベツ スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁 ハタハタ煮物 玉子焼き レタスサラダ・バナナヨーグ ルト 高菜炒め物	ご飯・味噌汁 サバの塩焼き ポテトサラダ ほうれん草のゴマ和え 大根煮物	ご飯・味噌汁 秋刀魚煮付 スパムキャベツ卵とじ 松前漬け おでん	ご飯・味噌汁 にしん塩焼き ふろふき大根 玉子焼き キュウリ漬物	ご飯・味噌汁 玉子焼き 鮭焼き・イモ煮 ひき肉の野菜炒め
昼	さつまいもご飯・味噌汁 肉団子と根菜の煮物 柿 ふきツナ煮物	オムライス・お吸物 ハムブロッコリサラダ さつま芋お好み焼き りんご	ビーフシチュー アボガドミートスパゲティ 三種フライ ポテトサラダ	ご飯・味噌汁 茄子とひき肉味噌炒め 鶏肉のサラダ 鮭のムニエル	うどん・天ぷら盛り合わせ (えび・ピーマン・なす・かぼ ちゃ・カニカマ) ほうれん草のお浸し 天カマの煮物・りんご	ご飯・焼きそば 餃子スープ 切り干し大根 豚肉しょうが焼きレタス添 え	生寿司・味噌汁 サーモンのカルパッチョ ブロッコリサラダ
夕	ご飯・つみれ汁 刺身(プリ・サーモン) ささみフライキャベツ添え 大根サラダ	ご飯・ワカメスープ カレイ煮付 キュウリ菊の花酢の物 ピーマン肉詰め	豆ごはん・味噌汁 カルビ野菜炒め 明太子ポテトサラダ サーモンマリネ 葡萄	ご飯・中華スープ カレイ麩付け焼き 長芋煮物 豚肉キャベツ炒め物	ご飯・味噌汁 わかめの酢の物 かぼちゃの煮物 ホッケのみりん焼き 黒豆	炊き込みご飯 味噌汁・エビ冷製スープ 鱈竜田揚げ南蛮漬け ポテトサラダ	カレーライス 野菜スープ ほうれん草のゴマ和え 柿
	30	31					
朝	ご飯・味噌汁 シウマイ さんま塩焼き三つ葉和え シバ漬け 納豆	ご飯・味噌汁 赤魚粕漬け焼 じゃが芋天カマ人参昆布 煮 かぼちゃの べったら漬け					
昼	ご飯・うどん汁 ちくわピーマン天ぷら 鮭の塩焼き カボチャの煮物 葡萄	三色丼・野菜スープ 串揚げ パリパリポテト 枝豆・レタスサラダ					
夕	松茸ご飯・お吸物 クリームコロケ・野菜サラ ダ 人参白滝金平 イカの酢味噌和え	ご飯・味噌汁 牛肉カルビ 大根煮物 アスパラハムサラダ					