

グループホームアウル登別館 10月 海ユニット 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 トマトと玉子の炒め物 ソーセージ チーズマカロニ
昼							チャーハン わかめスープ 大根と肉の炒め物 豆腐サラダ 漬物
夕							ご飯 味噌汁 ナスの煮びたし 豚しゃぶ 豆腐の炒め物
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ご飯 味噌汁 目玉焼き ウィンナー 春雨サラダ シソ昆布	ご飯 味噌汁 塩サバ 肉じゃが レンコンの炒め物	ご飯 味噌汁 塩さんま トマトサラダ 玉子焼き	ご飯 味噌汁 大根のそぼろ煮 かぼちゃの炒め物 蒸し鶏のネギソース掛け	ご飯 味噌汁 お浸し 目玉焼き ちくわの和え物	ご飯 味噌汁 焼き鮭 漬物 トマトの玉子炒め ナスの和え物	ご飯 味噌汁 ホッケの開き 小松菜ときのこの和え物 大根サラダ
昼	豆ごはん 味噌汁 鶏のから揚げ イカの酢味噌和え きゅうりと長芋のサラダ	ご飯 味噌汁 とんかつ きゅうりのサラダ ふきの煮物	ご飯 味噌汁 豚のしょうが焼き スパゲティ ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 チキンカツ 油淋鶏 コロッケ もずく酢 みかん	芋ご飯 三平汁 餃子 サラダ	ご飯 味噌汁 チキン南蛮 エビチリ ピーマンの炒め物	混ぜご飯 スープ 肉じゃが 柿のサラダ めかぶ
夕	ご飯 味噌汁 厚揚げの煮物 きゅうりの和え物 肉団子	ご飯 味噌汁 鶏のさっぱり煮 もやしの和え物 豆腐のあんかけ	親子丼 味噌汁 ほうれん草のシラス和え フルーツ盛り合わせ	もろこしごはん 味噌汁 鶏の竜田揚げ タラのチリソース炒め もやしのサラダ	ご飯 味噌汁 さんまの煮つけ 肉団子 ふきの煮物	ご飯 味噌汁 ジャガイモのグラタン ローストビーフ サラダ	ご飯 味噌汁 タラのホイル焼き パプリカの炒め物 漬物
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯 味噌汁 サツマイモのクリーム煮 あんかけ焼きそば 漬物	ご飯 味噌汁 つばだい焼き きゅうりとイカの酢味噌和え 茶碗蒸し	ご飯 味噌汁 焼き鮭 サーモンとマグロのどろろ かけ 煮しめ 玉子焼き	ご飯 味噌汁 きゅうりの酢の物 煮豆 ひじき煮 牛筋大根	ご飯 味噌汁 焼き鯖 筍の土佐煮 イカ大根	ご飯 味噌汁 かぼちゃそぼろ煮 アスパラベーコン 目玉焼き	ご飯 味噌汁 鮭のあんかけ 玉子焼き 数の子 鶏肉サラダ
昼	赤飯 味噌汁 イワシのカレー醤油焼き ほうれん草の胡麻和え ナスの味噌炒め	ご飯 味噌汁 白菜のあんかけ 豚肉の中華炒め ジャーマンポテト	チャーハン 中華スープ 水餃子のあんかけ 野菜炒め ビーフシチュー 柿 バナナ	カレーそうめん あんかけ大根 ほうれん草のお浸し ステーキ丼 サラダ	醤油ラーメン 餃子 杏仁豆腐	ご飯 味噌汁 エビマヨ 麻婆豆腐 八宝菜	ご飯 味噌汁 鯖みりん焼き もずく酢 春雨チャンプルー
夕	ご飯 味噌汁 カレーの煮つけ もやしの炒め物 はんぺんチーズ焼き	ご飯 味噌汁 鶏のから揚げ アボカドサラダ 細竹の煮物	ご飯 味噌汁 コロッケ ごぼうサラダ 大根の煮物	ご飯 コーンスープ ハンバーグ エビフライ スパゲティナポリタン 水菜サラダ	ご飯 味噌汁 鶏と大根の煮物 ニラの玉子とじ ホッケみりん焼き	ご飯 味噌汁 すき焼き ナムル かぼちゃとサツマイモのい とこ煮	ご飯 味噌汁 ポークソテー ウィンナー サラダ かぼちゃ煮 きんぴらごぼ う
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ご飯 コーンスープ スクランブルエッグ ウィンナー ツナサラダ トマト	ご飯 味噌汁 ホッケの開き 玉子豆腐 ほうれん草の和え物	ご飯 味噌汁 目玉焼き 魚肉ハンバーグ 水菜サラダ	ご飯 味噌汁 焼き鮭 ひじきの炒り煮 シラス大根 漬物	ご飯 味噌汁 肉団子のトマト鍋 炒り豆腐 フルーチェ	ご飯 味噌汁 目玉焼き アスパラベーコン炒め サラダ	ご飯 味噌汁 肉団子の酢豚風雨 肉豆腐 山菜の煮物
昼	かき揚げうどん 稲荷寿司 炒り豆腐 漬物	ご飯 味噌汁 ハタハタの煮つけ 柿ときゅうりのサラダ ささげとさつま揚げの煮物	ご飯 味噌汁 コロッケ 焼肉 春雨の炒め物 みかん	ご飯 味噌汁 鶏のてりやき ポテトサラダ ほうれん草とベーコンの野 菜炒め	ご飯 シチュー 煮込みハンバーグ 麻婆豆腐 おつまみキャベツ 柿	稲荷寿司 コンソメスープ 糠さんま 豆腐の野菜あんかけ 切り干し大根	ご飯 味噌汁 かぼちゃの煮物 ホッケの開き 小松菜の胡麻和え 野菜炒め
夕	ご飯 味噌汁 カレーのから揚げ ナスの味噌炒め かぼちゃサラダ	ご飯 味噌汁 鶏と大根の煮物 赤魚の粕漬け 小松菜の煮びたし	ご飯 わかめスープ 鯖塩焼き もずく酢 豚肉の中華野菜炒め	ご飯 味噌汁 焼きさんま ふきと揚げの煮物 かぼちゃサラダ	ご飯 味噌汁 ナスの甘露煮 酢豚 煮豆 ラーメンサラダ	ご飯 味噌汁 天ぶら盛り合わせ 大根の煮物 小松菜の辛し和え	ご飯 味噌汁 手作り餃子 マカロニサラダ 刺身こんにやく
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ご飯 味噌汁 塩サバ 玉子焼き きゅうりの酢の物	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ ウィンナーのケチャップ炒 め 小松菜の和え物	ご飯 味噌汁 ひじきの炒り煮 明太子 昆布の佃煮 ホッケの開き	ご飯 味噌汁 サーモンのきのこあんか け ふろふき大根 煮豆	ご飯 味噌汁 ハムエッグ トマトサラダ 桃	ご飯 味噌汁 ふろふき大根 玉子焼き 昆布の佃煮 焼き鮭	ご飯 味噌汁 ハムエッグ レタスの和え物 かぼちゃサラダ
昼	かき揚げうどん 稲荷寿司 みかん 漬物	炊き込みご飯 味噌汁 豚のしょうが焼き いんげんの胡麻和え 果物サラダ	ご飯 味噌汁 ささみフライ キャベツ レンコンの煮物 エビチリ	ご飯 味噌汁 筑前煮 さんまのかば焼き 切り干し大根の煮物	和風スパゲティ コンソメスープ ミモザサラダ フルーツポンチ	ご飯 味噌汁 カレーの煮つけ 野菜と豚肉の炒め物 かぼちゃの胡麻和え	ご飯 味噌汁 ポークチャップ 和風サラダ 玉子豆腐
夕	ご飯 味噌汁 刺身盛り合わせ 豚しゃぶ 筑前煮	カレーライス スープ ピーマンの肉詰め おつまみキャベツ サラダ 柿	ご飯 味噌汁 豚のしょうが焼き 明太子ポテトサラダ スモークサーモンのマリネ ほうれん草の胡麻和え	炊き込みご飯 味噌汁 鶏のから揚げ きゅうりの酢味噌和え サラダ	ご飯 味噌汁 味噌おでん カツとじ ナスの揚げ浸	ご飯 味噌汁 シーザーサラダ ポテトフライ チーズハンバーグ	ご飯 コーンスープ エビチリ クリームコロッケ スパゲティ
	30	31					

朝	ご飯 味噌汁 煮魚 鶏肉と野菜の煮物 ウィンナーのケチャップ炒め	ご飯 味噌汁 焼き鮭 玉子焼き レンコンの煮物					
昼	ご飯 味噌汁 かぼちゃの煮つけ エビマヨサラダ 白身魚フライ	かき揚げうどん 稲荷寿司 塩サバ 漬物					
夕	ご飯 味噌汁 きんぴらごぼう ほうれん草の胡麻和え ウィンナー つみれあんかけ	ご飯 味噌汁 白菜のなめたけ和え ホッケのホイル焼き 煮豆					