

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   | 2   | 3   | 4  | 5   | 6  | 7   |
| 朝  | ご飯・味噌汁<br>焼き鮭<br>スクランブルエッグ<br>たくあん<br>ひじき煮                              | ご飯・団子汁<br>じゃが芋チーズ焼き<br>さんまかば焼き<br>玉子焼き<br>きゅうりしそ和え          | ご飯・味噌汁<br>天かまごま油炒め<br>味きゅうり<br>焼き塩鮭<br>みそカツオにんにく          | ご飯・コーンスープ<br>照り焼きチキン<br>さつま芋入りコルスロー<br>目玉焼き                                | ご飯・味噌汁<br>焼きサバ<br>こんにやくの煮物<br>玉子焼き・たくあん<br>きゅうり漬物               | ご飯・味噌汁<br>焼き鮭<br>煮豆・冷奴<br>シイタケ竹輪バター炒め                        | ご飯・味噌汁<br>肉じゃが<br>ホッケみりん焼<br>たくあん<br>煮豆                       |
| 昼  | シーフードカレー<br>野菜スープ<br>いかきゅうり酢味噌和え<br>ぶどう                                 | 中華丼<br>つみれ汁<br>生春巻き<br>肉巻き揚げだし豆腐                            | ご飯・温麺<br>天ぷら盛り合わせ<br>ほうれん草胡麻和え<br>ツナコーンサラダ                | ご飯・お吸い物<br>茄子とピーマンのみそ炒め<br>大根手羽先煮物<br>カツオのたたき                              | オムライス<br>秋野菜シチュー<br>豆腐サラダ<br>リンゴ                                | ご飯・味噌汁<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>茄子の煮びたし・大根おろし<br>イカきゅうり刻み昆布<br>酢味噌和え | 炊き込みご飯<br>山菜そば<br>タラのムニエル<br>柿と水菜のサラダ<br>山芋の酢の物               |
| 夕  | ご飯・味噌汁<br>いんげん胡麻和え<br>天かまの煮物<br>野菜炒め<br>鮭のみそ焼き                          | ご飯<br>シチュー<br>カレイの煮付け<br>蒸しキャベツマトサラダ                        | ご飯・味噌汁<br>赤魚の焼き魚<br>きゅうりの酢の物<br>白菜シイタケあんかけ                | ご飯・豆乳汁<br>真ガレイ煮つけ<br>茄子天かま煮物<br>ナマス・豚饅頭                                    | ご飯・味噌汁<br>刺身(マグロ・サーモン・ワ<br>ラサ)<br>から揚げ<br>大根ピーマンサラダ             | ご飯・卵スープ<br>手作り餃子<br>豆腐サラダ<br>たくあん                            | ご飯・けんちん汁<br>白身イカのフライ<br>かぼちゃの煮物<br>回鍋肉                        |
| 8  | 9   | 10  | 11  | 12   | 13  | 14   |   |
| 朝  | ご飯・味噌汁<br>鮭塩焼き<br>スクランブルエッグ<br>キャベツ玉ねぎ天炒め<br>白豆・麻婆豆腐                    | ご飯・味噌汁<br>茶碗蒸し・焼きサバ<br>手羽先煮物<br>黒豆・チキンナゲット                  | ご飯・味噌汁<br>スクランブルエッグ<br>焼きさんま<br>ソーセージ<br>たくあん             | ご飯・ネギスープ<br>照り焼きミートボール<br>モズク酢<br>焼きサバ<br>金時豆                              | ご飯・味噌汁<br>秋鮭バターソテー<br>キャベツきゅうりサラダ<br>煮豆<br>朝鮮漬                  | ご飯・味噌汁<br>玉子焼き<br>さんまかば焼き<br>ウインナーソーセージ<br>もやしナムル            | ご飯・味噌汁<br>玉ねぎ天かまごま油炒め<br>めかぶ・うずら豆<br>茄子醤油煮                    |
| 昼  | ご飯・味噌汁<br>イカリング<br>野菜サラダ<br>さんま煮つけ                                      | 炊き込みご飯<br>にら玉スープ<br>白身フライ<br>柿きゅうりサラダ<br>麻婆春雨               | ご飯・つみれ汁<br>焼きサバ<br>マカロニサラダ<br>大根天かまの煮物                    | きのこの炊き込みご飯<br>ミニうどん<br>さんまのカレー煮<br>かぼちゃのそぼろ煮<br>梅酢白菜                       | ご飯・味噌汁<br>真ガレイ煮つけ<br>りんご<br>じゃがもち揚げ焼<br>トマトキャベツサラダ<br>白菜厚揚げ煮びたし | 稲荷<br>ソーメン<br>手羽先大根煮物<br>たくあん                                | ご飯・味噌汁<br>アジの干物<br>きんぴらごぼう<br>たくあん<br>大根人参いんげん煮物              |
| 夕  | ご飯・シーフードシチュー<br>ほうれん草胡麻和え<br>柿とみかんパフェ<br>赤魚焼き・キムチ<br>じゃが芋ケチャップチーズ<br>和え | さんまのかば焼き丼<br>ソーメン<br>おでん<br>チキンケチャップ焼き<br>もやしハムサラダ・モズク<br>酢 | ご飯・味噌汁<br>豚肉人参煮物<br>餃子<br>水菜カニカマきゅうりマヨ<br>和え              | ご飯・味噌汁<br>肉じゃが<br>焼きホッケ<br>ほうれん草お浸し  | ご飯<br>豚汁<br>さんま煮つけ<br>山菜大根おろし                                   | ご飯・シチュー<br>サバ水煮大根おろし添え<br>キムチ<br>エビフライ                       | ご飯<br>にら玉スープ<br>すき焼き<br>柿水菜サラダ                                |
| 15 | 16  | 17  | 18  | 19   | 20  | 21   |   |
| 朝  | ご飯・味噌汁<br>肉じゃが<br>ぬかさんま焼<br>じゃが芋チーズ焼き                                   | ご飯・味噌汁<br>白菜きのこ和え<br>フキサバ煮物<br>たくあん<br>ひじき枝豆煮物              | ご飯・ネギスープ<br>焼きサバ<br>カニカマきゅうりサラダ<br>胡麻昆布<br>水菜もやしナムル       | ご飯・味噌汁<br>焼きホッケ<br>たくあん・煮豆<br>ミートボール玉ねぎピーマ<br>ン炒め物                         | ご飯・鳥ごぼうのすり身汁<br>もやし水菜ナムル<br>ポロニアソーセージ<br>ほうれん草シイタケエリン<br>ギバター炒め | ご飯・味噌汁<br>ウインナー<br>きのこブロックチーズ焼<br>き 炒り玉子<br>バナナ              | ご飯・味噌汁<br>キンキのぬか酢焼き<br>もやしいんげん胡麻バ<br>ター和え・おでん<br>トマトはちみつ玉ねぎ和え |
| 昼  | おにぎり・たくあん<br>エビうどん<br>にらもやし煮びたし<br>バナナヨーグルト                             | 野菜ラーメン<br>ミニおにぎり<br>春雨酢の物<br>小松菜胡麻和え                        | そぼろ丼<br>鶏つみれ鍋<br>フルーチェ(リンゴ入り)<br>たくあん                     | 豆ごはん・ポトフ<br>鶏肉のから揚げ<br>ブロッコリ柿サラダ<br>大根煮物<br>キャベツ昆布和え物                      | シーフードカレー<br>中華スープ<br>煮しめ<br>野菜サラダ                               | 炊き込みご飯<br>ミニうどん<br>茄子の大根おろし乗せ<br>チキンソテー<br>キャベツサラダ           | ご飯・うどん汁<br>手羽先大根煮物<br>水菜きゅうりトマトサラダ<br>焼き鮭大根おろし添え              |
| 夕  | ご飯・すり身汁<br>茄子みそ炒め<br>たらポン酢バター炒め<br>春雨サラダ<br>玉子豆腐                        | ご飯・味噌汁<br>チャンポン春雨<br>にら玉<br>ポテトサラダ                          | ご飯・味噌汁<br>すき焼き<br>さんま生姜煮つけ<br>トマトサラダ                      | ご飯・味噌汁<br>ホッケみりん焼<br>じゃが芋シイタケ昆布煮<br>オム焼きそば                                 | ご飯・味噌汁<br>肉豆腐煮<br>チャップチェ<br>梅白菜漬け<br>柿                          | ご飯・味噌汁<br>ジャーマンポテト<br>赤魚の焼き魚<br>大根人参味噌煮                      | ご飯・豆腐ニラお吸い物<br>柿・天かま煮物<br>春雨きゅうり和え物<br>焼きさんま                  |
| 22 | 23  | 24  | 25  | 26   | 27  | 28   |   |
| 朝  | ご飯・味噌汁<br>厚焼き玉子<br>煮豆・モズク酢<br>いんげん玉ねぎ人参ベー<br>コン炒め                       | ご飯・中華スープ<br>照り焼きソース和え肉団<br>子 小松菜ツナ和え<br>黒豆・スクランブルエッグ        | ご飯・味噌汁<br>スクランブルエッグ<br>ウインナーソーセージ<br>水菜きゅうりサラダ<br>たくあん・煮豆 | ご飯・わかめネギのスープ<br>焼き鮭・スクランブルエッ<br>グ ウイン<br>ナーブロッコリ<br>鶏肉ズッキーニ芋のチー<br>ズ入りシチュー | ご飯・味噌汁<br>さんまの塩焼き<br>肉じゃが<br>キャベツのおかかマヨ和え                       | ご飯・味噌汁<br>茄子の醤油煮<br>青梗菜シイタケ炒め物<br>雌株                         | ご飯・味噌汁<br>たくあん<br>ほうれん草のお浸し<br>スクランブルエッグ<br>たらこ・サバみそ焼き        |
| 昼  | カレーライス<br>野菜スープ<br>かぼちゃサラダ・ブロッコ<br>リブドウ                                 | 稲荷寿司・うどん汁<br>豚肉から揚げネギポン酢<br>和え<br>高野豆腐いんげん含め煮               | おにぎり・鶏肉中華スープ<br>かぼちゃ芋の塩煮<br>カスベの酢味噌和え<br>白和え              | ご飯・わかめスープ<br>おろしそハンバーグ<br>白菜がんもの煮物<br>もやしナムル                               | ご飯・カジカ汁<br>和風ハンバーグ<br>茄子の煮びたし<br>白菜梅肉漬け                         | オムライス・野菜スープ<br>タラのきのこ甘酢あんかけ<br>昆布佃煮<br>柿                     | ご飯・味噌汁<br>イワシの煮つけ<br>キャベツ生姜胡麻昆布和<br>え 里芋人参大根天ぷら<br>煮物         |
| 夕  | 混ぜご飯・味噌汁<br>茄子ピーマンポン酢和え<br>焼きホッケ<br>ほうれん草お浸し                            | ご飯・豆腐ニラスープ<br>ブロッコリツナサラダ<br>サバ塩焼き<br>大根の煮物                  | ご飯・かぼちゃシチュー<br>春雨サラダ<br>柿・カスベ酢味噌和え                        | ご飯・味噌汁<br>ブルコギ<br>カレイの煮付け<br>大根おろし<br>にらのお浸し                               | ご飯・味噌汁<br>豚肉野菜炒め<br>焼きホッケ<br>ポテトサラダ                             | ご飯・味噌汁<br>厚焼き玉子<br>ほうれん草ちくわ胡麻和え<br>さんまの塩焼き・大根おろ<br>し 茄子の煮びたし | ご飯・味噌汁<br>焼きさんま・大根おろし<br>ちゃんこ風鍋                               |
| 29 | 30  | 31  |   |  |   |  |   |
| 朝  | ご飯・味噌汁<br>ホッケ西京焼き<br>高野豆腐人参天かま煮物<br>鶏ハンバーグ<br>玉ねぎブロッコリ炒め                | ご飯・味噌汁<br>目玉焼き<br>バナナ<br>大根の煮物                              | ご飯・中華スープ<br>焼き塩鮭<br>ツナ椎茸エリンギバター炒<br>め ベーコン玉ねぎ炒め<br>物 冷奴   |  |   |  |   |
| 昼  | 肉ラーメン<br>おにぎり<br>柴漬け<br>フルーチェ   | ご飯・うどんすき<br>回鍋肉<br>長いもの酢の物<br>胡麻昆布                          | ご飯・豚汁<br>カレーコロッケ<br>野菜サラダ<br>イカと大根の煮物                     |  |   |  |   |
| 夕  | ご飯・もやし胡麻スープ<br>ほうれん草の和え物<br>イカサラダ<br>白身フライ                              | ご飯・素麺汁<br>サバ塩焼き・大根おろし<br>豆腐の野菜煮<br>ジャーマンポテト                 | ご飯・みそ汁<br>肉野菜炒め<br>赤魚焼き<br>水菜きゅうりサラダ                      |  |   |  |   |