

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	2	3	4	5	6	7
朝	ご飯 味噌汁 漬物 ポテトサラダ 赤魚粕漬け 水菜サラダ	ご飯 味噌汁 たくあん さんま 白菜お浸し 麻婆豆腐 フルーチェ	ご飯 味噌汁 サバ フキ煮物 茄子味噌炒め	ご飯 味噌汁 煮物 鶏肉の照り焼き 煮豆	ご飯 味噌汁 鮭 煮物 茄子の煮物 ハンバーグ	ご飯 味噌汁 ほっけ 厚焼き玉子 インゲンゴマ和え	ご飯 味噌汁 肉じゃが サバ 漬物
	カレーライス マカロニサ ラダ コンソメスープ ヨーグルト	豚丼 味噌汁 茄子味噌 炒 小松菜煮びたし 煮豆	雑穀米 味噌汁 白菜うま 煮 玉子とおさつ煮物 トマトのハニーサラダ	ご飯 味噌汁 サバ 煮物 揚げ出し豆腐	ご飯 味噌汁 豚カツ イカリング きゅうりのサラ ダ 野菜炒め	シーフードピラフ 味噌汁 水菜のツナマヨサラダ じゃが芋のそぼろ煮	オムライス うどん汁 酢の物 柿 フライ 野菜添え
夕	ご飯 味噌汁 鶏肉ソテー 漬物 大根サラダ もずく	ご飯 味噌汁 カレイ煮付 け キャベツおかか和え オムレツ	ご飯 味噌汁 茸のあん かけ 野菜天ぷら ホウレン草ゴ マ和え	お寿司 茶碗蒸し 生酢	ご飯 味噌汁 煮物 漬物 ジャーマンポテト 白和え	ご飯 味噌汁 カレイ煮付 け イカ酢味噌和え ステーキ	ご飯 味噌汁 トマト煮 かぼちゃサラダ 漬物
	8	9	10	11	12	13	14
朝	ご飯 味噌汁 オムレツ ソーセージ 煮豆 レンコン金平	ご飯 味噌汁 ホウレン草 卵とじ ハムエッグ 漬物 スパゲティサラダ	ご飯 味噌汁 赤魚粕漬 け 赤魚かす漬け 里芋煮 生酢	ご飯 味噌汁 煮豆 鶏肉と大根の煮物 サバ 漬物	ごはん 味噌汁 ミートボール煮 酢の物 漬物	ホッケ 煮しめ 味噌汁 ご飯 きゅうりの酢の物	ごはん スープ 煮豆 漬物 ホッケ 入り玉子
	牛蒡飯 味噌汁 イカフライ かぼちゃ煮付け ホウレン草のゴマ和え	ご飯 鮭汁 ソーセージ カキサラダ もやしお浸し	豆ごはん 味噌汁 豚肉大根の炒め煮 キャベツの塩昆布和え 鶏のから揚げ	炊き込みご飯 うどん かぼちゃそぼろ煮 さんまカレー煮	カレイ煮付け 手羽元 じゃが芋煮 ちらし寿司 味噌汁	ご飯 味噌汁 手羽元 天カマ煮物 チキンサラダ	お稲荷 味噌汁 餃子 きんぴらごぼう ポテトサラダ
夕	サンマ 蒸し茄子田楽 煮物 リンゴ ごはん	豚ソースキャベツ ごはん 味噌汁 きんぴら たたききゅうり みかん	ごはん 味噌汁 青梗菜 チキンのトマトクリーム煮 じゃが芋のソテー	ご飯 味噌汁 手羽元 ナムル 茸バター	ご飯 味噌汁 トンテキ スパゲティサラダ ポテト	ご飯 スープ ハニーサラ ダ 鶏肉のチーズ炒め	オムライス スープ 野菜炒め サラダ
	15	16	17	18	19	20	21
朝	ご飯 味噌汁 ミートボール たたききゅう り ホウレン草お浸し	ご飯 味噌汁 焼きそば ウィンナー炒め 漬物 もずく	ご飯 味噌汁 赤魚粕漬 け フキ煮物 里芋 漬物	茸ご飯 南瓜煮 味噌汁 鶏肉の煮しめ キムチ ゴマ和え 塩のサバ焼き	ご飯 味噌汁 ほっけ 白菜お浸し 冷奴 煮豆	ご飯 味噌汁 アジ ゴマ豆腐 麻婆春雨 きゅうりの酢の物	ご飯 味噌汁 鮭 里芋煮 ポテトサラダ ハムエッグ
	ご飯 味噌汁 生姜焼き サラダ あえ物	シーフードピラフ うどん 大根炒め フルーツ	味噌煮込みうどん 高野豆腐 冷奴 りんご	ご飯 味噌汁 からあげ さつま芋天ぷら 大根煮 サラダ 漬物	ご飯 味噌汁 フライ 高野豆腐 南瓜団子	かに玉 ごはん 味噌汁 うま煮	ご飯 味噌汁 ナムル 白身フライ 煮豆
夕	豚汁 ごはん おでん きんぴらごぼう フルーツ	チキンカレー スープ ヨーグルト ポテトサラダ	スープ 牛丼 そぼろ煮 水菜のツナマヨサラダ	ご飯 味噌汁 プルコギ 高野豆腐 漬物 ポテト	おにぎり ちゃんこ鍋 白菜浅漬け ヨーグルト	ご飯 鮭汁 煮物 南瓜煮 冷奴	味噌汁 親子丼 たくあん あげ茄子
	22	23	24	25	26	27	28
朝	ご飯 味噌汁 鮭ムニエル きのこソテー 南瓜サラダ	ご飯 味噌汁 きんぴら 冷奴 ニラ卵とじ 漬物	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 白菜お浸し 鯖 煮豆	ご飯 味噌汁 白菜肉団 子煮 ナムル 白和え	ご飯 味噌汁 目玉焼き キャベツ炒め物 肉じゃが	ご飯 味噌汁 鯖 ウィンナー 玉子炒め物	ごはん 味噌汁 サラダ スクランブルエッグ ミートボール 冷奴
	カレーうどん 肉団子 ハニーサラダ ごはん 漬物 煮豆	おにぎり スープ 南瓜煮 サラダ グラタン	ご飯 すまし汁 チキンカ ツ すまし汁 インゲンゴマ和 え	ご飯 味噌汁 白身フライ 鶏肉煮物 サラダ	ちらし寿司 さんま サラ ダ 茄子煮びたし ニラ玉	ご飯 味噌汁 豚生姜焼き 南瓜煮物 キャベツおか か	ご飯 味噌汁 サラダ 照り焼きチキン もずく 煮豆
夕	焼きそば お好み焼き スープ トマトサラダ	ご飯 味噌汁 豚の角煮 サラダ 白菜のお浸し ひじき煮	ご飯 味噌汁 サラダ うどん 肉じゃが 漬物 とりつくね	ご飯 味噌汁 鶏のみそあぶり焼き ブロッコリーサラダ ごぼうスティック	ご飯 味噌汁 豚バラ大根 じゃが芋サラダ アスパラベーコン	ご飯 味噌汁 いわし かにたま じゃがいも煮	ご飯 スープ 茸バター炒 め 漬物 サラダ
	29	30	31				
朝	ご飯 味噌汁 煮物 サラ ダ ハンバーグ 炒り玉子	ご飯 味噌汁 煮物 サンマ煮付け ゴマ和え	ご飯 味噌汁 漬物 茄子味噌炒め サラダ				
	おにぎり ラーメン 煮物 サラダ フルーチェ	ご飯 味噌汁 プルコギ ナムル グラタン	さつま芋ご飯 高野豆腐 アスパラベーコン 肉じゃが				
夕	ご飯 味噌汁 鶏肉煮物 茶碗蒸し ホウレン草和え 物	ご飯 餃子スープ しゃけ 白菜お浸し 里芋煮	ご飯 味噌汁 大根煮物 野菜卵とじ きんぴらごぼ う				

朝							
昼							
夕							

