

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
朝		ごはん 味噌汁 すき焼き煮 スクランブルエッグ ウィンナー	ごはん 味噌汁 ホッケ 小松菜の上げのおひたし ベーコン炒め	ごはん 味噌汁 生姜焼き 天カマ煮物 煮豆	ごはん 味噌汁 鮭 ウィンナーピーマン炒め きんぴらごぼう	ごはん 味噌汁 鯛 里芋の煮物 ニラ玉 煮豆	ごはん 味噌汁 ニラ玉 鯖 ほうれん草のおひたし
	昼	スパゲティ とろろ汁 おでん たくわん	シラスご飯 味噌汁 冷 しゃぶ ピーマン炒め ブロッコリーとちくわ和え	昆布ご飯 味噌汁 照り焼きチキン 切り干し大根 冷奴	ごはん スープ ナスとひき肉の炒め物 白身フライ 白菜のおひたし	おいなり 味噌汁 白身あんかけ サラダ 卵豆腐 フルーチェ	鮭飯 味噌汁 ジンギスカン 鯖水菜 里芋煮 切り干し大根
夕		ごはん 味噌汁 鮭 牛好き煮 カニカマ和え	ごはん 味噌汁 豆 白菜のおひたし ステーキ サラダ	ごはん 味噌汁 生姜焼き 天カマ煮物 煮豆	ごはん コンソメスープ ハンバーグ サラダ みかん 餃子	ごはん 味噌汁 回鍋肉 肉じゃが ヨーグルト	ごはん 味噌汁 グラタン もやしのナムル ステーキ
	7	8	9	10	11	12	13
朝	おかゆ スープ 鮭 漬物 煮豆 パナナ	ごはん 味噌汁 ウィン ナー 豚肉煮物 サラダ 林檎	ごはん 味噌汁 鯖 卵焼 き ウィンナー めかぶ	ごはん 味噌汁 肉団子 豚玉子とじ 林檎 煮豆	ごはん 味噌汁 目玉焼き ミートボール サラダ 葡萄	ごはん 味噌汁 ホッケ 春雨サラダ 茄子の煮物 たくあん	ごはん わかめスープ 目玉焼き 照り焼きチキン 南瓜サラダ 葡萄
	雑炊 味噌汁 卵とじ イカ煮 ごぼうサラダ	ごはん 味噌汁 すき焼き みかん カニカマ和え	マイタケご飯 味噌汁 ラーメンサラダ ジンギス カン 野菜炒め	昆布ご飯 みっそいる ブルコギ 炒り卵 水菜サラダ	ごはん スープ 塩だれ豚 焼肉 いんげん胡麻和え 南瓜煮	ごはん 味噌汁 親子丼 ロールキャベツ 白菜のおひたし	昆布ご飯 スープ ラーメンサラダ 餃子 ほうれん草胡麻和え
夕	ごはん スープ 天ぷら お刺身 サラダ	ごはん 味噌汁 ホッケ 明太子とろろ 白菜おひた し 牛肉卵とじ	ごはん わかめスープ 豚肉人参炒め たくあん ナスのみそ炒め イワシ生姜煮	豆ごはん 味噌汁 ホッケ チキンカツ もやしのナムル たくあん	ごはん 味噌汁 鮭きのこ あんかけ フキと天カマの 煮物 ジャガイモのそぼろ和え	ごはん 味噌汁 鯖 サラ ダ 煮物 春巻き	ごはん 味噌汁 鮭 カボチャ煮 大根炒め
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ごはん 味噌汁 ニラ玉 鶏肉の煮物 林檎 明太胡瓜とろろ	ごはん スープ さんま かば焼き水菜和え 白じゃこ ごぼう天ぷら 椎茸バター醤油	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ 生姜焼き 長芋サラダ 胡瓜の和え物	ごはん 味噌汁 ホッケ もずく 肉野菜炒め たく あん	ごはん 味噌汁 鶏肉煮物 シーチキンサラ ダ 親子煮	ごはん スープ 煮物 照り焼きミートボール スクランブルエッグ ハーブチキン	ごはん 鶏肉と野菜スープ 鯖 麻婆豆腐 カニカマ和 え物
	チャーハン スープ 煮物 麻婆茄子 サラダ	ピラフ スープ 焼きそば レタスサラダ フルーチェ	ごはん 味噌汁 鮭 茄子とひき肉炒め エビとブロッコリー和え	おにぎり ラーメン おでん キャベツ炒め めかぶ	しいたけご飯 味噌汁 手羽先からあげ 大根炒 め 玉子豆腐	昆布ご飯 味噌汁 ポテトサラダ からあげ たくあん	中華丼 スープ 煮物 ほうれん草おひたし
夕	ごはん 味噌汁 イカフラ イ キャベツ卵とじ 大根サラダ	ごはん 味噌汁 エビチリ エビフライ サラダ	ごはん シチュー 照り焼きチキン サラダ 林檎 キャベツ天カマ炒め	ごはん 味噌汁 エビチリ 焼肉 レタス酢味噌和え	ナポリタン スープ ザンギ サラダ	ごはん スープ 煮物 タラのあんかけ キャベツ と昆布和え	ごはん 味噌汁 ツナサラ ダ チキン竜田 南瓜煮
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ごはん 味噌汁 煮豆 煮物 豚バラ炒め物 カニカマサラダ	ごはん 味噌汁 ホッケ 煮豆 白和え 煮豆 たくあん	ごはん 味噌汁 たくあん おろしハンバーグ ホッケ	ごはん 味噌汁 豚肉の 野菜炒め ニラ玉 大根の胡麻和え	ごはん スープ ホッケ 煮豆 椎茸ソテー	ごはん スープ 鯖 煮豆 麻婆豆腐 サラダ	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ 里芋の豚バラ煮物 胡瓜サラダ 桃
	ごはん 餃子スープ 親子煮 ほうれん草と胡 麻和え もやしのナムル たらこ	ごはん 味噌汁 生姜焼き フキ煮物 ふろふき大根	生姜昆布ご飯 味噌汁 肉じゃが ニラ玉 水菜サラダ	ごはん チキンカツ キャベツサラダ シチュー カキ たくあん みかん	ごはん すまし汁 刺身 サラダ 鶏肉の煮物	ごま昆布ご飯 味噌汁 みそ鍋 冷奴 胡瓜サラダ	生姜昆布 味噌汁 切り干し大根 漬物 ピーマン炒め 炒り卵
夕	ごはん 味噌汁 ヒレカツ 胡瓜和え物 筑前煮	カレーライス 味噌汁 餃子 天カマ煮 フルー チェ	ごはん 味噌汁 イカフラ イ 豆腐鍋 南瓜煮	ごはん 味噌汁 ブルコギ 鯖 南瓜煮	ごはん 味噌汁 カキ 里芋の煮物 豚肉の生姜焼き サラダ	ごはん 味噌汁 鮭 野沢菜 ツナサラダ 白菜の和え物	ごはん 味噌汁 野菜あんかけ マカロニサラダ カボチャ煮
	28	29	30	31			
朝	生姜ツナ昆布ご飯 野菜スープ 鮭 煮豆	ごはん 味噌汁 ニラ玉 漬物 水菜サラダ 豚すき煮	ごはん 味噌汁 カニカマ和え 煮豆 ミートボール	ごはん 味噌汁 ひき肉 野菜炒め 桃 マカロニサラダ			
	ごはん 味噌汁 とり天 レタスサラダ 卵とじ たくあん	赤飯 肉うどん 野菜サラダ 林檎	ごはん 味噌汁 赤魚 切り干し大根 フキ煮物 白菜おひたし	昆布ご飯 味噌汁 ジンギスカン いんげん胡麻和え 水菜サラダ			
夕	おいなり すまし汁 サンマ 白菜のおひたし たくあん	ごはん 味噌汁 南瓜煮 茄子と豚肉炒め エビフライ 卵とじ	ごはん 味噌汁 肉じゃが たらこパスタ 小松菜おひ たし	ごはん 味噌汁 鮭 胡瓜サラダ			