

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
朝			野菜スープ サバ 煮豆 ミートボール もずく和え物	ごはん みそ汁 ジャガイモの塩煮 鶏肉と玉ねぎの玉子とし 塩辛 オクラ納豆	ごはん みそ汁 麻婆茄子 ぶりの柚子みそ漬け きんぴらごぼう	ごはん みそ汁 鮭 胡瓜とカニカマの漬物 煮豆 カボチャサラダ	ごはん みそ汁 目玉焼き ベーコン焼き ウドの金平 冷奴 カボチャサラダ
昼			ゆかりごはん 水餃子 焼きそば ポテトサラダ ミニトマト オクラの和え物	炊き込みご飯 つみれ汁 サーモンのバジル焼き 水菜シーチキンサラダ 南瓜の煮物 みかん入りフルーチェ	オムライス 南瓜煮 みそ汁 もずく みかん パイン たくあん	ごはん お吸物 大根おろし 茄子と南瓜の天ぷら ハンバーグミートソース煮	五目御飯 そうめん汁 唐揚げ ほうれん草の ベーコン炒め なます
夕			ごはん みそ汁 ちかの天ぷら いんげんと豚ひき肉の煮物	ごはん みそ汁 鶏の唐揚げ トマトサラダ ところてん こんにやくとたらこ和え	ごはん みそ汁 肉じゃが 胡瓜の漬物 鯖	ごはん みそ汁 株の和風あんかけ フキとさんまの炒め物 もやしと胡瓜の和え物	ごはん みそ汁 しめさば 肉団子と白菜の煮物 ごぼうサラダ
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ごはん お吸物 南瓜煮 竹の子とさんま炒め物 もずくとオクラの酢の物	ごはん みそ汁 フライドポテト えびのつみれ エビチリ 春雨の酢の物	ごはん みそ汁 サンマ ほうれん草とハムの炒め煮 胡瓜漬物 煮豆	ごはん みそ汁 目玉焼き フルーチェ きんぴらごぼう ほうれん草のバター焼き	ごはん みそ汁 胡瓜とカニカマともずく和え 鮭 煮豆 ミートボール	ごはん みそ汁 天カマ シーフード回鍋肉 野菜コンソメ煮 白菜とチキンの酢の物	ごはん みそ汁 さんま カボチャサラダ ウィンナーといんげん炒め たくあん
昼	ごはん コーンスープ 照り焼きチキン レタスサラダ 芋の塩煮	ごはん わかめスープ チキンのみそ焼き 水菜サラダ 野菜炒め	三色丼 うどん 春菊のごま和え フキと竹の子天カマ味噌炒 フルーツ	おいなり みそ汁 おでん きゅうりとコーンのサラダ 魚肉ソーセージのフリット炒	カレーライス お吸物 白身フライ キャベツサラダ 山芋ともずく和え物	ごはん みそ汁 ハンバーグ 春雨サラダ たくあん	昆布生姜ごはん みそ汁 タラのムニエル レタスサラダ きんぴらごぼう
夕	ごはん みそ汁 エビフライ 白身魚のフライ 里芋といんげん他の煮物 ほうれん草のおひたし	ごはん みそ汁 焼肉 ポテトサラダ 豆腐のなめたけ和え もずく	ごはん みそ汁 タラ たくあん 餃子 山芋サラダ	ごはん そうめん汁 鶏天 肉じゃが 山芋とオクラ酢の物	ごはん みそ汁 オムレツ つみれときのこと煮物 イカの酢みそ和え	炊き込みご飯 あごだし鍋 味噌カツ フキの煮物 揚げ出し豆腐	ごはん みそ汁 茄子とウィンナーのケチャップ煮 ほうれん草と 玉子の炒め物 もずくとオクラの酢の物
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ごはん みそ汁 サバ 胡瓜の酢の物 カボチャサラダ	ごはん 肉団子スープ サンマ 黒煮豆 鶏肉と大根の煮物 麻婆豆腐	ごはん みそ汁 南瓜煮 カスベの煮付 麻婆豆腐	ごはん みそ汁 大根の煮物 しめさば 厚焼き玉子 納豆	ごはん 鶏肉のスープ 煮豆 鮭 麻婆茄子 きんぴらごぼう	ごはん みそ汁 ホッケ 玉子サラダ ウィンナー 肉じゃが	ごはん みそ汁 ジャーマンポテト 目玉焼き 胡瓜漬物 ごぼうと天カマ煮物
昼	ごはん トマトスープ 鮭 肉じゃが もやしのナムル	エビフライ丼 きつねうどん みかん ポテトサラダ たくあん	ごはん 味噌鍋 餃子 ピーマンと豚肉炒め きゅうりの和え物	炊き込みご飯 わかめ スープ おろしつくねの バーグ ナスとピーマンのみそ炒め もやしのナムル 梨	ごはん あごだし鍋 チキン照り焼き ポテトサラダ 切り干し大根 フルーチェ 林檎	豚丼 お吸物 パナナ 茄子といんげんの天ぷら たくあん もずく	かつ丼 みそ汁 回鍋肉 胡瓜の酢の物
夕	ごはん みそ汁 酢豚 フキと竹の子の煮物 豆腐の胡麻ドレ和え	ごはん みそ汁 鮭 おでん きゅうりともずくの和え物	ごはん みそ汁 トンカツ キャベツの炒め物 フキとしんの煮物	ごはん みそ汁 ステーキ さんま 大根おろし 林檎	ごはん みそ汁 サバの 竜田揚げ 肉豆腐 ブロッコリーと炒り玉子炒め	ごはん みそ汁 赤魚の 粕漬 高野豆腐 煮豆 たくあん	ごはん みそ汁 カレーの煮付 鶏肉トマト炒め物 山芋もずくの酢の物
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ごはん お吸物 玉子と魚介の和風あんかけ フキの炒め物 ごぼうサラダ	ごはん みそ汁 さんま 野菜の煮物 金時豆 水菜とイワシとシーチキンの和え物	ごはん みそ汁 しめさば 厚揚げの大根おろし和え 人参金平 めかぶとオクラの酢の物	ごはん みそ汁 サバ 昆布巻き フキの煮物 黒煮豆	ごはん わかめスープ ポテトサラダ 煮豆 サバの味噌煮	ごはん みそ汁 さんま ヒジキ煮 白菜のおひたし もずく	ごはん みそ汁 小松菜の煮びたし マカロニサラダ 鮭
昼	いなりずし そうめん汁 牛肉ネギ塩炒め 胡瓜漬物 トマトサラダ	ごはん そうめん 回鍋肉 ほうれん草のごま和 もずくと胡瓜の和え物 オレンジ たくあん	サバの炊き込みご飯 みそ汁 メンチカツ 鶏肉のみそ炒め 玉子サ ラダ 冷奴 桃	おかかごはん 卵スープ 鮭 白身フライ 小松菜の煮びたし 胡瓜の浅漬	ごはん みそ汁 鮭 きんぴらごぼう 南瓜煮 たくあん	五目御飯 みそ汁 もずく 茄子の浅漬 水餃子	サンマ みそ汁 春雨酢の 物 南瓜煮 たくあん 肉野菜炒め
夕	彩弁当 みそ汁 長芋ともずくの酢の物	ごはん みそ汁 コロッケ 枝豆とコーン揚げ キノコのソテー	ごはん みそ汁 サンマ 豚バラ大根 キャベツと胡瓜の塩昆布 和	ごはん みそ汁 鶏肉と大根の煮物 ニンジンサラダ ちかの南蛮漬	ごはん 中華スープ 小屋豆腐とつみれの煮物 ラーメンサラダ ジンギスカン	ごはん みそ汁 チキンのトマト煮 切り干し大根 ブロッコリーと林檎のサ ラダ	ごはん みそ汁 たけのこと天カマの味噌 炒め煮 茄子の和風あん かけ 水菜ともずく酢
	27	28	29	30	31		
朝	ごはん みそ汁 ごぼう天とわかめの煮物 さつまいもの甘煮 納豆 たくあん	ごはん みそ汁 大根とツナの煮物 ニラと椎茸の卵とし もずくと長芋の酢の物	ごはん みそ汁 牛肉すき 焼き風 さつまいものごま 和え 麻婆春雨ブロッコリー	ごはん みそ汁 目玉焼き 南瓜煮 シソわかめ みかん	ごはん 炒り玉子 中華スープ オクラサラダ 鶏肉の煮物 鮭 煮豆		
昼	お弁当 みそ汁 中華和え キャベツとシーチキンの中華和え	ご飯鶏肉のスープ 酢豚 マカロニサラダ フルーツ盛り合わせ フルーチェ	ごはん コーンスープ 肉じゃが ラーメンサラダ いんげんのごま和え	ごはん みそ汁 豆腐おろしハンバーグ きゅうりともずくの酢の物 野菜サラダ	豚丼 卵スープ 麻婆豆腐 レタスサラダ 南瓜煮		
夕	ごはん みそ汁 焼きホッケ 手羽元と大根の煮物 胡瓜の酢の物	ごはん みそ汁 白身魚フ ライ ししゃも フキとシー チキンの煮物 白菜の塩 昆布和	ごはん 野菜スープ 鮭 ニンジンの酢の物 肉じゃが	ごはん 味噌ラーメン 豚肉としし唐炒め イカの煮付 トマトのハニーサラダ	ごはん みそ汁 てんぷら 筑前煮 トマトサラダ		