

グループホームアウル登別館 山ユニット 10月献立表

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1	2	3
朝					ご飯 味噌汁 サバの西京焼き にんじんサラダ きゅうりの浅漬け	ご飯 コーンスープ スクランブルエッグ ポークウィンナー グラタン レタスサラダ	ご飯 味噌汁 厚揚げの卵とじ きゅうりとわかめの酢の物 塩サバ
昼					ご飯 味噌汁 鮭フライ 肉じゃが レタスサラダ	二色丼 みそ汁 焼き鮭 チンゲン菜と油揚げおひたし	チャーハン 野菜たっぷりシチュー 豆腐と昆布の和え物
夕					ご飯 味噌汁 サバの味噌煮 コロッケ カボチャの小豆煮	ご飯 味噌汁 チキンカツ 春雨サラダ ジャーマンポテト	ご飯 味噌汁 肉だんごの卵とじ きんぴらごぼう 刺身(マグロ)
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯 味噌汁 鶏むね肉とピーマンの塩昆布炒め ナスとブロッコリーの煮びたし ごぼうサラダ	ご飯 味噌汁 焼き鮭 天かまゴマ油炒め もずく酢	ご飯 味噌汁 肉豆腐 玉子焼き レタスサラダ アップルケーキ	ご飯 味噌汁 肉団子のトマト煮込み フキと竹の子の味噌煮 もずく酢	ピラフ ワカメスープ 豚肉と根菜の煮物 アスパラとベーコンのバター炒め ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 サバの西京焼き フキとたけのこの煮物 煮豆・フルーチェ	ご飯 味噌汁 ホッケミリン干しやき ナスとピーマンの炒め物 テリヤキミートボール
昼	ご飯 豚汁 鯖みりん漬け焼き もやしときゅうりのナムル 漬物	ご飯 味噌汁 手羽中の簡単酢煮 フキの鯖缶煮 ナス油炒め	豆ご飯 味噌汁 白身魚の野菜あんかけ カボチャの甘煮 白菜のおひたし	ウナギ丼 ワカメスープ 筑前煮 ポテトベーコンサラダ	ご飯 餃子 さつまいもとかぼちゃの胡麻和え ほうれん草のお煮たし	ご飯 味噌汁 天ぷら(ナス・ちくわ・ワカサギ) おでん	ご飯 味噌汁 焼き魚 ウインナーとじゃがいものコンソメ炒め カニカマとワカメの酢の物
夕	ご飯 ショウタンスープ 麻婆豆腐 なすとピーマンの味噌炒め 小松菜とちくわの煮びたし	ご飯 ワカメスープ 鮭のムニエル 牛すき煮 春雨サラダ キャベツの千切り	ご飯 味噌汁 肉じゃが さつま揚げとフキの煮物 ブロッコリーのサラダ	ご飯 味噌汁 おでん シーチキンと春雨のナムル ホッケ塩焼き	牛丼 味噌汁 かぼちゃの小豆煮 ホタテの煮物 ごぼうサラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉の卵とじ カニのすり身の煮物 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 豚肉とじゃがいもの煮物 ホタテのこっこ煮 マカロニサラダ
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯 味噌汁 ハムエッグ キュウリの酢の物 煮豆 みかんヨーグルト	ご飯 味噌汁 サバの西京焼き 天かまとキャベツのツナ煮 厚焼きたまご	ご飯 味噌汁 鮭の香味焼き 目玉焼き 厚揚げとキャベツの炒め物	ご飯 味噌汁 きのこのバター炒め 大根とつみれの煮物 もずく酢	ご飯 ボタージュ 肉団子 ピーマンの卵とじ ハムのサラダ巻き	ご飯 味噌汁 まだらの西京焼き 和風野菜の煮物 もやし・ハム・カニカマのサラダ	ご飯 味噌汁 たまご巾着 さつま揚げと大根のみそ煮 込み もずくとオクラの酢の物
昼	ご飯 筑前汁 たらの西京焼き 卵焼き・ソーセージ 果物(柿・りんご)ご飯 筑前汁	ご飯 味噌汁 焼き魚(サバ) イカの酢みそ和え ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 白身魚の甘酢あんかけ フキとサバの煮物 長芋とベーコンの炒め物	ご飯 味噌汁 ミニお好み焼き きんぴらごぼう 湯葉の刺身 カンロのヨーグルトかけ	ご飯 味噌汁 白菜・キノコのクリーム煮 ホッケの煮物 もずく・きゅうりの酢の物	ご飯 味噌汁 鶏唐揚げ(レタス・トマト添え) いもの塩煮 ほうれん草のなめたけ和え	ご飯 味噌汁 焼き魚(ホッケ) いか大根 かぶの漬物 ブロッコリー・トマトのサラダ
夕	ご飯 たまごスープ キャベツとあげのうま煮 ほうれん草のごま和え りんごヨーグルト	ご飯 坦たん鍋 小松菜とさつま揚げのあっさり煮 柿	ご飯 石狩汁 唐揚げ 水菜サラダ みそ肉じゃが かぼちゃのいとこ煮	ご飯 味噌汁 鶏ときのこのマヨネーズ炒め ニラ玉 サラダ(トマト・キャベツ)	ご飯 シチュー ひき肉ともやしの炒め物 肉じゃが 中華風炒り玉子	ご飯 中華スープ 鶏肉とピーマンの炒め物 さつまいもバターソテー 白菜のおひたし	ご飯 味噌汁 カツ卵とじ ムール貝のバターソテー 煮しめ
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯 味噌汁 ホッケみりん干し焼き ニラの卵とじ フィッシュバーグ かぶの漬物	ご飯 味噌汁 筑前煮 豚肉と玉ねぎの炒め物 切干大根のごま和え	栗ご飯 味噌汁 鶏肉と里芋の煮物 なすびのみそ炒め じゃがいものもたらこ和え	ご飯 味噌汁 きんぴらごぼう チーズ入りハンバーグ さんまの蒲焼き	まぜご飯 味噌汁 焼き魚(ホッケ) フキの煮物 フルーツ入りヨーグルト	ご飯 味噌汁 サバの西京焼き 高野豆腐の煮物 ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 豚肉とじゃがいもの炒め物 大根の煮物 もやしのナムル
昼	ごぼうの混ぜ込みご飯 すり身汁 ハンバーグ キャベツのナムル バナナフルーチェ	ご飯 あごだしの水炊き 糠さんま焼き 鶏肉のマヨネギ炒め	カツサンド 海鮮クリームスープ 柿とめかぶの和え物	わかめご飯 味噌汁 焼き魚(鮭) 大根とバラ肉のオイマヨ炒め もやしのナムル	ピラフ カボチャシチュー 餃子・シュウマイ 柿	ご飯 味噌汁 豚しゃぶとキャベツの酢の物 ナスのみそ炒め にんじんしりしり	ご飯 味噌汁 サバの味噌煮 キャベツの卵とじ ポテトサラダのハムつつみ
夕	ご飯 味噌汁 おでん 豚の生姜焼き ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 カスベの煮つけ チキンカツの卵とじ もやしと人参のナムル	ご飯 味噌汁 唐揚げ グラタン ブロッコリーとゆで卵のサラダ	ご飯 味噌汁 ミートボール 天ぷら(ナス・しいたけ) いんげんの煮物	ご飯 味噌汁 あんかけ肉団子 煮しめ マカロニサラダ	わかめご飯 味噌汁 おでん ポテト・ソーセージのサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 唐揚げ カボチャ甘煮 ほうれん草のごま和え
	25	26	27	28	29	30	31
朝	ご飯 味噌汁 牛肉カラメル炒め ほうれん草のサバ和え たくあんのかぼちゃ漬け	ご飯 味噌汁 鯖のみりん焼き 豚肉と根菜の煮物 白菜のおひたし りんごヨーグルト	ご飯 味噌汁 卵焼き 小松菜とさつま揚げの煮物 カボチャの甘煮	ご飯 味噌汁 さばみりん漬け焼き 根菜煮 和風サラダ	ご飯 味噌汁 ウインナーとピーマンの炒め物 高野豆腐の煮物 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 焼き鮭 たくあん ニラ玉 ミートボール	ご飯 味噌汁 サバの味噌煮 キャベツの卵とじ ポテトサラダのハムつつみ
昼	ご飯 チキンスープ 鮭のムニエル 野菜白和え ポテトサラダ・レタス添え	ご飯 きのこスープ 豚肉照り焼き 玉子サラダ かすべの酢味噌和え きんぴらゴボウ	ご飯 うどん汁 鮭フライ・温キャベツ添え 野菜の白和え りんご	ご飯 ショウタンスープ チーズダッカルビ ほうれん草バターソテー 豚バラ大根煮	生寿司 お吸い物	バターカレー きのこスープ 筑前煮 トマトサラダ	わかめご飯 味噌汁 手羽中の簡単煮 インゲン豆と豚肉の煮付け ブロッコリーサラダ
夕	ご飯 味噌汁 肉じゃが カボチャの煮物 ほうれん草の胡麻和え	ご飯 玉子スープ サバの味噌煮 小松菜の煮びたし かぼちゃのいとこ煮	ご飯 味噌汁 ニラの卵とじ 鮭の塩焼き 白菜のなめ茸和え	ご飯 味噌汁 肉じゃが 茶わん蒸し 子和え	ご飯 味噌汁(出前) カツ丼・親子丼 とろろソバ	お弁当の日 野菜たっぷりサラダ	ご飯 味噌汁 天ぷら(かぼちゃ、さつま芋、オクラ)エビのきのこあんかけ 豆腐の白和え