

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
朝					ご飯・みそ汁 マボー豆腐 根菜の煮物 サバの塩焼き	ご飯・みそ汁 さんまの塩焼き 厚焼き玉子 イタリアンサラダ	ご飯・みそ汁 ふきの煮物 ほうれん草シーチキン和え マカロニサラダ
昼					ご飯・みそ汁 鮭の塩焼き 大根と豚肉のナス炒め	ご飯・みそ汁 にくどうふふうの玉子とじ ベーコンのにんにく炒め トマトサラダ	ご飯・みそ汁 焼き魚(鮭) カボチャの甘煮 とうふのトマトソースかけ
夕					ご飯・みそ汁 チンジャオロース おでん ゴボウサラダ	ご飯・みそ汁 焼き魚 からあげ ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 エビフライのあんかけ からあげ ナムル
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯・みそ汁 フキと大根の煮物 目玉焼き イタリアンサラダ	ご飯・みそ汁 鶏ひき肉のきじ焼き サバのみそ煮 なすの煮びたし 水菜サラダ	ご飯・みそ汁 玉子とじ 小松菜の煮浸し ゴボウサラダ	ご飯・みそ汁 根菜煮 天かまといもの煮付け 魚の塩麹漬け焼き	ご飯・シャンタンスープ 里芋の煮ころがし 小松菜としめじの煮浸し 肉団子の甘酢あんかけ	ご飯・みそ汁 鮭 煮物 ほうれん草の胡麻和え	ご飯・みそ汁 さんまの塩焼き 厚焼き玉子 にまめ つけもの
昼	ご飯・みそ汁 白身フライ 天ぶらの盛り合わせ ジャガイモの煮物	ご飯・みそ汁 サバの竜田揚げ 豚肉とインゲンの煮物 大豆と人参のナムル	ご飯・ワカメスープ 肉じゃが 酢豚 鮭フライ	ワカメご飯・すまし汁 鶏と大根の煮物 カスベ委の煮付け しゅんにくのごまあえ	ご飯・みそ汁 手羽先のさっぱり煮 いとこ煮 ポテトサラダ	枝豆ご飯・みそ汁 わかさぎのからあげ もやしのきむちあえ カボチャの甘煮	チャーハン・中華スープ ギョーザ チンジャオロース エビチリ フルーチェ
夕	ご飯・みそ汁 麻婆豆腐 豚肉と野菜の煮物 春雨 白菜のおひたし	ご飯・みそ汁 とりのトマト煮 おからあえ マカロニサラダ	マグロノ漬丼・みそ汁 ふきとサバの炒め煮 味噌マヨちきん	ご飯・みそ汁 ホイコーロー ひじき煮 きゅうりともずくの酢の物	ご飯・みそ汁 赤魚 チンジャオロース 大根と鶏肉煮	ご飯・みそ汁 サバのみりん焼き 天かまと大根の煮物 まかろにのカルボナーラ	ご飯・みそ汁 ハンバーグ スパゲティ イタリアンサラダ
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯・みそ汁 ジャガイモの煮物 カボチャと卵のサラダ そせーじのトマト煮	ご飯・みそ汁 フキとサバの煮物 キノコのバター炒め スパニッシュオムレツ	ご飯・みそ汁 鶏肉とピーマンの炒め物 ブロッコリーサラダ バナナ しば漬け	ご飯・みそ汁 ホッケイ焼き 目玉焼き つけもの	ご飯 キャベツとベーコンのスー プ ウインナーとインゲンソ テー 人参サラダ	ご飯・コンソメスープ おでん ジャガイモの煮物 小松菜の煮浸し	ご飯・みそ汁 肉豆腐 天かまの煮物 フルーチェ
昼	ご飯・みそ汁 ほっけの西京焼き 根菜煮 さつまいも甘煮	ご飯・みそ汁 サバ塩焼き フキと天かまの煮物 水菜サラダ	ご飯・みそ汁 ブルコギ おでん もずく酢	いなりずし・ソーメン 野菜炒め 春雨サラダ	ご飯・みそ汁 赤魚みりん漬け焼き 白菜のクリーム煮 和風サラダ	ご飯・みそ汁 牛肉と人参のしぐれ煮 大根の煮物 カボチャの甘煮	ご飯・みそ汁 ジンギスカン マンボウ豆腐 イタリアンサラダ
夕	ご飯・シャンタンスープ 目玉焼き 豚とキャベツのうまだれ和え キノコのバター炒め	スパゲティ・ナポリタン コンスープ ハンバーグ ぶどう みかん	ご飯・みそ汁 からあげ ほうれん草の胡麻和え マカロニサラダ	ご飯・シャンタンスープ すき焼き肉豆腐 根菜煮 ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 筑前煮 ホイコーロー 春雨サラダ	ご飯・みそ汁 里芋の煮物 鶏肉と玉ねぎの煮物 もやしと水菜のサラダ	ご飯・カレーうどん 大根の煮物 ラーメンサラダ ポテトサラダ
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯・みそ汁 ハンバーグ 煮物 ほうれん草、シーチなめたけ和え	ご飯・みそ汁 厚焼き玉子 ピーマンと肉炒め 春雨サラダ	ご飯・みそ汁 鶏肉とナスの味噌炒め 筑前煮 もやしときゅうりのナムル	ご飯・みそ汁 目玉焼き 鶏肉の甘酢あんかけ フルーチェ	ご飯・みそ汁 鶏肉のケチャップ炒め ちくわともずくの酢和え リンゴ入りフルーチェ たくあん	ご飯・みそ汁 肉団子 サンマの塩焼き マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 厚焼き玉子 サバのフィレ かぼちゃサラダ
昼	ご飯・みそ汁 鶏肉とトマト煮込み ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 豚バラ大根 小松菜の煮浸し 和風サラダ	ワカメご飯・みそ汁 かつとじ サンマの甘煮 ほうれん草となめたけあえ	ご飯・みそ汁 里芋の煮物 山芋とおくらのポン酢和え お好み焼き みかん	ご飯・みそ汁 スパゲティ ミートボール ゴボウサラダ	ご飯・みそ汁 人参と玉ねぎのぼん酢和え 豚とキャベツのうまだれ和え かきとブロッコリーのサラ	ご飯・みそ汁 タラの西京焼き 野菜炒め たくあん かき
夕	ご飯・みそ汁 かつとじ チンジャオロース ラーメンサラダ	ご飯・カレーうどん ナスのひき肉はさみ天 チキンカツ ゴボウサラダ	ご飯・みそ汁 とりかつのからあげ ブロッコリーとツナのさらだ チーズポテト	ご飯・ワカメスープ 鶏肉の甘酢炒め 茄子とピーマンのみそ煮 ゆばどうふ リンゴのコンポートヨーグ ルト	カレーうどん おいなり 天かまの煮物 サラダ	ご飯・みそ汁 ハンバーグ ホイコーロー ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 豚肉とレタスをかぼすの 蒸し物 サバのみそ煮 ほうれん草
	25	26	27	28	29	30	31
朝	ご飯・みそ汁 塩鮭 天かまの煮物 イタリアンサラダ	ご飯・みそ汁 さんまの塩焼き 高野豆腐の煮物 つけもの	ご飯・みそ汁 きのこ鶏肉のトマト煮 ニラの玉子とじ グレープゼリー	ご飯・みそ汁 鶏肉のかつとじ ほうれん草白和え	ご飯・みそ汁 鮭 高野豆腐の煮物 ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 さんまの塩焼き 天かまの煮物 フルーチェ	ご飯・みそ汁 ミートボールトマト煮 玉子とカニカマのサラダ オクラおから
昼	ご飯・みそ汁 スパゲティ おでん 春雨サラダ	ご飯・みそ汁 ホイコーロー 煮物 かぼちゃサラダ	ご飯・みそ汁 メンチカツ 白菜のおひたし	ご飯・みそ汁 さけのタルタルソースかけ 野菜の肉みそ炒め 切干大根	おすし・みそ汁	ドリア・ワカメスープ ハンバーグ スパゲティ 野菜サラダ	ご飯・みそ汁 鶏肉のてりまよ ほうれん草塩ゆで ミニトマト スクランブルエッグ
夕	ご飯・みそ汁 ハンバーグ 甘酢あんかけ ゴボウサラダ	ご飯・ワカメスープ 茄子と鶏肉のトマト煮 チキンカツ 黒豆 ラーメンサラダ	ご飯・シャンタンスープ 牛しぐれ煮 ほうれん草の胡麻和え きんぴらごぼう	ご飯・みそ汁 かつとじ 肉と野菜炒め フルーチェ	出前 天ぷらそば かつ丼 天丼 みそ汁	お弁当	シーフードカレー コンソメスープ はんぺん入りチーズ焼き なし