

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
朝						ご飯 味噌汁 鯖の麹焼き もやしと豚の中華炒め 明太子サラダ 白菜漬け	ご飯 味噌汁 鶏ひきとエノキの生姜煮 チーズオムレツ サニーレタスのサラダ たくあん
昼						海苔ご飯 味噌汁 肉じゃが クリームコロッケ 千切りキャベツ	ご飯 味噌汁 銀鮭塩焼き 大根のオイスター炒め 玉子豆腐
夕						ご飯 味噌汁 シーフードあんかけ焼きそば 切り干し大根煮 キウイフルーツ	ご飯 味噌汁 手羽元のトロトロ煮 イカの酢味噌和え スパゲティナポリタン
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯 コーンスープ ベジタブルオムレツ ポロニアソーセージ フライドポテト フルーツミックス	ご飯 味噌汁 マトウ鯛塩だれ焼き 野菜のトマト煮 ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 鯖の西京焼き だし巻き玉子 もずく酢	ご飯 ボタージュース ハムエッグ エリンギのバター焼き ベジタブルミックス	ご飯 味噌汁 チンジャオロース はんぺん焼き ゆで卵 スイートポテト	ご飯 味噌汁 メヌキのみりん漬け 麻婆豆腐 かに玉	ご飯 味噌汁 ホッケ塩焼き フキと竹の子の煮物 めかぶ
昼	ご飯 味噌汁 鯖大根 鶏の照り焼き バナナフルーチェ	ご飯 味噌汁 鶏のコンソメ煮 ほうれん草ツナ和え ミニトマト砂糖漬け	高菜チャーハン 塩ラーメン ミニおでん 玉子サラダ	ご飯 鮭のあら汁 さんまの煮物 肉団子甘酢炒め オクラサラダ	ご飯 味噌汁 八宝菜 鯖の竜田揚げ コールスローサラダ	ご飯 味噌汁 エビクリームコロッケ ウインナー炒め レタスときゅうりのサラダ	ご飯 味噌汁 天ぷら盛り合わせ (鶏・椎茸・ピーマン) 筑前煮 みかん
夕	ご飯 ミネストローネ 手羽先と大根の煮物 ごぼうサラダ 枝豆	ご飯 そうめん シーフードと野菜あんかけ ひじきの煮物 カボチャとブロッコリーサ ラダ	ご飯 味噌汁 ブルコギ ウインナーと野菜の煮物 ほうれん草とコーンサ ラダ	ご飯 味噌汁 しめ鯖 肉野菜炒め 湯豆腐	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き すり身と大根のあんか け さつま芋の甘煮	ご飯 味噌汁 すきやき なめたから揚げ トマトとブロッコリーサ ラダ	ご飯 オニオンスープ 豚と野菜のソースかけ ウインナーとエビのグラ タン 茄子の煮びたし りんご
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯 味噌汁 ウインナーカレー炒め 豚キャベツのめんつゆ煮 カボチャバター焼き 白菜漬け	ご飯 味噌汁 かぶのひき肉あんか け 切り干し大根煮 水菜と豆腐のサラダ	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 大根の酢味噌掛け 人参サラダ	ご飯 味噌汁 鶏ホッケ 照り焼きミートボール きゅうりとワカメの酢 の物 煮豆	ご飯 味噌汁 ロールキャベツ 枝豆とコーンのイタリ アン炒 め なめ茸冷やっこ	ご飯 味噌汁 キャベツと油揚げの煮 物 ハムともやしのナムル ニラ玉	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 肉じゃが バナナヨーグルト
昼	ご飯 味噌汁 豚バラ焼き ほうれん草なめ茸和え さつま芋の甘煮	カレーライス ミニカップ麺 かぼちゃのいとこ煮 オレンジ	生姜焼き弁当 味噌汁	あんかけ焼きそば おにぎり 白玉ぜんざい かぶの漬物	ご飯 味噌汁 ジンギスカン ほうれん草とかまぼこ 和え たくあん	ご飯 味噌汁 サンマかば焼き 豚と大根の煮物 ワカメの酢の物	ご飯 味噌汁 ブリの照り焼き イタリアンサラダ 鶏と白滝の煮物
夕	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 高野豆腐の煮物 里芋のすり身煮	ご飯 味噌汁 エビと豚バラの中華あん ワカメの酢の物 ひじきの煮物	鯖ワカメご飯 味噌汁 筑前煮 厚焼き玉子 野菜漬け	昆布ご飯 味噌汁 牛肉のしぐれ煮 根菜のだし煮 らっきょう漬け	ご飯 味噌汁 茄子とピーマンのトマ ト炒め もやしと玉子のキッ シュ もずく酢	ご飯 味噌汁 牛肉の野菜あんかけ カボチャの煮物 ほうれん草ごま和え	ご飯 玉子スープ 春巻き 鶏のチリソース炒め レタスとツナのサ ラダ
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯 味噌汁 目玉焼き ハンバーグ 白菜の塩昆布和え	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き ひじきのサラダ もずくキュウリ和え	ご飯 ワカメすー 鶏の照り焼き さつまバター チンゲン菜の玉子と じ	ご飯 味噌汁 鯖の西京焼き 鶏じゃが 桃フルーチェ	ご飯 味噌汁 マトウ鯛みりん焼き だし巻き玉子 フキの油炒め 金時豆	ご飯 味噌汁 赤魚粕漬 レンコンとちくわのきん ぴら かぼちゃとコーンのサ ラダ	ご飯 味噌汁 ミートオムレツ つみれの炒め物 オニオンサラダ
昼	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き ポテトサラダ きゅうりの漬物 りんご	ご飯 ショウダンスー ブ 鶏のハチミツ焼き 高野豆腐のすり身はさ み煮 レタスの炒め物	炊き込みご飯 味噌汁 チンジャオロース インゲンのごま和え りんご	ご飯 味噌汁 サーモンフライ 野菜のごった煮 バナナカクテル 白花豆	ご飯 味噌汁 白身フライ・レタス 根菜の煮物 豆腐となめ茸和え	ご飯 味噌汁 白身魚フライ フキとササギの煮物 高野豆腐含め煮	鮭飯 エノキスープ ロールキャベツ ほうれん草の玉子と じ ミニトマトシロップ 漬け
夕	ご飯 もずくスープ 鶏と茄子のミートソー ス マカロニサラダ 柿	五目ご飯 きのこすー ブ 豚バラ大根 茄子の生姜煮 カボチャサラダ	ご飯 味噌汁 きんぴらゴボウ 茄子と豚の味噌炒め ほうれん草おひたし	ご飯 味噌汁 チキン南蛮 小松菜ともやしの炒め 物 レタスと海藻のサ ラダ	ご飯 すり身汁 ネギマヨから揚げ じゃがいもとインゲン の煮物 生野菜サラダ	ご飯 ショウダンスー ブ トマト鍋 竹の子とゴボウ天の 味噌炒 め もずく酢	ご飯 味噌汁 麻婆春雨 鯖大根 かぼちゃと豆のサ ラダ
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯 味噌汁 和風ポトフ かぼちゃのきんぴら めかぶ	ご飯 味噌汁 赤魚みりん漬け 玉子焼き 肉団子 ごぼうサラダ	ご飯 味噌汁 厚切りハム たらもサラダ エビすり身とインゲ ンの煮 物	ご飯 味噌汁 たまご味噌 白菜のクリーム煮 玉ねぎとハムのサ ラダ つぼ漬け	ご飯 味噌汁 鯖塩焼き 麻婆豆腐 パイナップル	ご飯 味噌汁 ホッケのちゃんちゃん 焼き 豚とキャベツの味噌 炒め キュウリとワカメの 酢の物	ご飯 味噌汁 なめたから揚げ 茄子とちくわの炒め 物 味玉
昼	ご飯 味噌汁 水餃子ボン酢掛け 茄子ミート炒め レタスとコーンのサ ラダ	五目御飯 シーフードシチュー ハンバーグ レタスとキュウリの のサ ラダ りんご	ご飯 味噌汁 茄子の天ぷら 筑前煮 キュウリの酢の物	ご飯 味噌汁 春巻き さつま芋のバター煮 もやしとウインナー 炒め オレンジ	ご飯 味噌汁 野菜天ぷら 鶏塩チキン 大根のオイスター炒 め	ご飯 味噌汁 里芋の煮物 焼き茄子 ほうれん草おひたし	納豆チャーハン コーンスープ 炭火焼きチキン ウサギリんご
夕	ご飯 具だくさんすー ブ ホッケ塩焼き カブと鶏の煮物 たくあん	ご飯 味噌汁 ジャーマンポテト ひじき煮 茄子とひき肉のピリ 辛煮	ご飯 味噌汁 おでん チキンカツ 焼きサバときゅうり の酢 の物	ご飯 味噌汁 鶏の玉子とじ キュウリの塩昆布和 え ふろふき大根	ご飯 味噌汁 肉じゃが 鶏の塩だれ焼き ポテトサラダ	ご飯 小松菜と玉子のス ー ブ 肉豆腐 さつま芋のクリーム 煮 バナナ	ご飯 味噌汁 鶏のトマト煮込み さつま芋ジャーマン キュウリとワカメの 酢の物
	31						
朝	ご飯 味噌汁 鶏のチリソース掛け 大豆と昆布の和え物 目玉焼き						
昼	ご飯 味噌汁 味噌肉じゃが すり身と豆腐の煮物 野菜天						
夕	ご飯 味噌汁 茄子とかぼちゃの煮 びたし 豆腐の白和え キュウリの辛し和え						