

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
	31					1	2
朝	ご飯・みそ汁 サバの味噌煮 ちくわとピーマンの炒め キャベツと塩昆布和え					ご飯・みそ汁 照り焼きハンバーグ 小松菜の煮びたし タラモサラダ	ご飯・みそ汁 ジャガイモカレー煮 根菜と天かま煮 キャベツと塩昆布和え
昼	ご飯・みそ汁 ココロチキン 白和え 酢の物 フルーチェ					ご飯・みそ汁 照り焼きハンバーグ 小松菜の煮びたし タラモサラダ	ご飯・みそ汁 赤魚の焼き魚 鶏ひき肉の煮物 冷奴
夕	ご飯・みそ汁 サバの竜田揚げ 肉じゃが 茄子の味噌炒め					ご飯・みそ汁 アジフライ 味付け玉子 イタリアンサラダ	ご飯・みそ汁 大根とはんぺん煮 ナスの味噌炒め ワカメサラダ
	3	ご飯	5	6	7	8	9
朝	ご飯・みそ汁 焼き魚 玉子豆腐 キュウリの海そうさっぱり サラダ	ご飯・みそ汁 玉子焼き かぼちゃ煮 水菜とトマトサラダ	ご飯・みそ汁 おでん さんまの塩焼き かぼちゃの甘煮 もずく酢	ご飯・みそ汁 シュウマイ入り玉子とじ 里芋と人参の煮物 キャベツと塩昆布和え	ご飯・みそ汁 肉じゃが大根煮 ウイナー炒め ゴボウサラダ	ご飯・みそ汁 ほっけ焼きねぎ塩焼き キャベツ炒め煮 スパゲッティサラダ	ご飯・みそ汁 焼き魚 ミートボールの野菜和え 切り干しのきのこ和え
昼	ご飯・みそ汁 おでん 白身フライ もやしのナムル	ご飯・みそ汁 プルコギ キャベツとしめじ炒め サツマイモサラダ	かゆ(ほうれん草入り) みそ汁 サバのフィレ 煮物 カボチャサラダ	ご飯・あら汁 サケフライ (キャベツ、かき、サラダ)	ご飯・みそ汁 ほっけの焼き魚 はんぺんとニラの玉子とじ タラコスパゲッティ	ご飯・みそ汁 プルコギ 茄子とピーマン炒め 煮豆	かゆ(ほうれん草入り) みそ汁 クリームコロッケ きりぼしひじきに アボカドとながしめ和え
夕	ご飯・シチュー 鮭 ほうれん草炒め さつまいも煮	ご飯・みそ汁 チンジャオロース ハンバーグ ゴボウサラダ	ご飯・みそ汁 肉と野菜炒め 大根と天かまの煮物 イタリアンサラダ	ご飯・すり身汁 すきやき カボチャサラダ ほうれん草のなめたけ和 え	ご飯・みそ汁 エビチリ まぼ豆腐 サバの味噌煮 マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 豚こまの甘酢ごまだれ 切り干し大根の和え物	ご飯・みそ汁 鶏肉のトマト煮 茄子の味噌炒め ポテトサラダ
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯・みそ汁 玉子焼き ウイナー おでん 漬物	ご飯・みそ汁 アラビキウイナー 白菜豚肉のゴマ炒め もずく	ご飯・みそ汁 おでん ふきの炒め煮風煮物 めぬきの焼き魚	ご飯・みそ汁 ホッケ塩焼き ポテトとベーコン和え かぼちゃ煮	ご飯・みそ汁 さばの味噌煮 だし巻き玉子 もずく酢	ご飯・みそ汁 サバ西京漬 ごま高菜 ロールキャベツ	ご飯・みそ汁 鮭 高野豆腐とニラの玉子とじ 高菜の和え物
昼	ご飯・みそ汁 ギョーザ ニラとしめじの玉子とじ 茄子とひき肉炒め	ご飯・みそ汁 さんまの塩焼き かぼちゃの甘煮 インゲンの胡麻和え	お弁当・みそ汁 大根の煮物 ほうれん草のおひたし	ご飯・ワカメスープ キチンフイル ジャガイモコンソメ炒め 白菜のおひたし キュウリとツナ和え	ご飯・みそ汁 豚肉と野菜の味噌炒め インゲンのくろごまあえ カボチャサラダ	ご飯・みそ汁 生姜焼き 肉じゃが キャベツとさつま揚げ煮	ご飯・みそ汁 白身フライ 春雨とナス炒め きゅうりとワカメの酢の物
夕	ご飯・みそ汁 豚肉のスタミナ焼き キャベツと天かまの炒め に タラモサラダ	ご飯・コンソープ 鶏の塩焼き しいたけのバター焼き ポテトサラダ りんご煮	お弁当・みそ汁 フルーチェ	ご飯・みそ汁 サイコロステーキ 肉じゃが ほうれん草の胡麻和え	ご飯・すまし汁 鶏肉とナスの味噌炒め 大根と肉団子煮 もやしのナムル	ご飯・みそ汁 あじのなんばん漬け 大根と手羽先の煮物 わさびなのさらだ	ご飯・コンソメスープ 白菜のクリーム煮 ほうれん草のおひたし 名古屋風手羽先
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯・みそ汁 肉じゃが 野菜とトマト煮 ほうれん草の胡麻和え	ご飯・中華スープ 玉子焼き ミートボール 赤魚の焼き魚 サツマイモサラダ	ご飯・スープ 鮭 白菜のなめたけ和え もずく	ご飯・みそ汁 玉子焼き もやしとベーコン炒め きんぴらごぼう	ご飯・みそ汁 鮭の塩焼き 茄子とピーマン味噌炒め ゴボウサラダ	ご飯・みそ汁 だし巻き玉子 煮込みハンバーグ つけもの	ご飯・みそ汁 里芋煮 肉団子 ウイナー きゅうりとワカメのマヨ和え
昼	ご飯・みそ汁 サバ 大根のオイスター炒め かぼちゃの甘煮 つけもの	ご飯・みそ汁 かぼちゃのミルク煮 生姜焼き 春雨サラダ	サケご飯・ス クリームコロッケ ひじきの炒めに ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 かつどん かぼちゃ煮 しらたきと油揚げのたまご とじ	ご飯・みそ汁 ギョーザ じゃがいも煮物 かぼちゃサラダ	ご飯・みそ汁 じゃがいもさき揚げ炒め 肉団子トマト煮 キュウリサラダ	ご飯・みそ汁 から揚げ かぼちゃ煮 酢の物
夕	ご飯・みそ汁 鶏肉のオイスター炒め 野菜卵とじ さつまいもとベーコン和え	ご飯・みそ汁 赤魚のみりん焼き 白菜のシチュー トマトノサラダ	ご飯・みそ汁 ほっけ塩焼き 茄子とピーマンの味噌炒 め 豚バラ大根	ご飯・ワカメスープ 野菜炒め 鶏肉のポン酢炒め サツマイモ煮 柿	ご飯・みそ汁 赤魚の煮つけ ふきの炒めに 豚肉のたまごとじ	ご飯・みそ汁 根菜の煮物 高野豆腐のすりみのにび だし エビフライ	ご飯・みそ汁 ロールキャベツ ナスの味噌炒め ほうれん草のなめたけ和 え
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯・みそ汁 焼き魚 ささげと厚揚げ炒め煮 煮豆	ご飯・みそ汁 野菜のクリーム煮 照り焼きハンバーグ インゲンの炒めに	ご飯・みそ汁 おでん 肉団子玉子とじ タラモサラダ	ご飯・みそ汁 玉子焼き ウイナー キャベツと塩昆布和え	ご飯・みそ汁 大根の煮物 タラの西京焼き マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 大根炒め煮 サバの塩焼き ほうれん草ごまあえ	ご飯・みそ汁 なすの高野豆腐
昼	ご飯・みそ汁 鮭のポテトサラダ ポークけちゃぶ もずく酢	サケご飯・みそ汁 野菜の卵とじ 大根と豚肉のオイスター 炒め サラダ	ご飯・みそ汁 白身魚の甘酢あんかけ しめさば ナスの味噌炒め	ご飯・カレーウ 照り焼きチキン きんぴらごぼう チョコバナナ	ご飯・みそ汁 チキン南蛮 キャベツとさつま揚げ炒め 肉団子のあんかけ	ご飯・コンソープ あげどうふあんかけ かぼちゃ煮 ワカメとキュウリ和え	ご飯・みそ汁 肉じゃが 豆腐の甘酢あんかけ さつまいの天ぷら
夕	ご飯・ワカメスープ キノコのバター炒め 鶏肉の味噌あぶり焼き 和風サラダ	ご飯・コンソメスープ プルコギ かぼちゃサラダ 小松菜の煮びたし	カレーライス 中華スープ ふきの炒め物 もやしとキュウリのナムル	ご飯・みそ汁 生姜焼き たけのこと里芋の煮物 イタリアンサラダ フルーチェ	ご飯・みそ汁 サバの大根おろし煮 酢豚風炒め物 ほうれん草の胡麻和え	ご飯・みそ汁 まとうだいのみりん干し焼 き さつまいもと鶏肉の煮物 もずくときゅうりのすのも	ご飯・ス シーフードシチュー 水餃子 ふきの炒めに きゅうりのサラダ