

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
朝							ご飯 味噌汁 肉団子のトマト煮込み 高野豆腐のすり身はさみ揚げ ひじきの煮物
昼							ご飯 味噌汁 豚肉とチンゲン菜のあんかけ 里芋とさつま揚げの煮物 ツナサラダ
夕							ご飯 味噌汁 ガリバタチキン 肉じゃが マカロニサラダ
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ご飯 味噌汁 赤魚味噌漬け 麻婆豆腐 水菜とコーンのサラダ	ご飯 舞茸スープ 中華団子 エノキのコチュウジャン和え マカロニとブロッコリーの チーズ炒め	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き おでん リンゴヨーグルト	ご飯 味噌汁 鯖の粕漬焼 白滝と天かまの煮物 温野菜サラダ	ご飯 味噌汁 照り焼き肉団子 黒豆とジャガイモの煮物 胡瓜の漬物	ご飯 味噌汁 ウインナーと洋野菜のソ テー ふきの煮物 カニカマとチーズのオムレツ	ご飯 味噌汁 だし巻き卵 鮭の塩焼き ごぼうサラダ
昼	ご飯 味噌汁 唐揚げ ふきとレンコンの煮物 洋風サラダ	ご飯 味噌汁 彩野菜のクリーム煮 ひじきの煮物 かぼちゃサラダ	ご飯 味噌汁 白身フライ 里芋の煮ころがし もやしのナムル	炊き込みご飯 味噌汁 すり身といんげんの煮物 ごぼうサラダ みかん	ご飯 温うどん 豚肉とささぎの油いため サツマイモバター焼き キャベツの塩昆布和え	ご飯 味噌汁 ジンギスカン ひじきの煮物 ポテトサラダ	ご飯 中華スープ 青椒肉絲 洋風サラダ モズクときゅうりの酢の物
夕	カレーライス 味噌汁 サツマイモの甘煮 ソーセージとキャベツの炒 め物	ご飯 味噌汁 豚肉のトマト煮 子持ち昆布 もずくとオクラの酢の物	ご飯 味噌汁 大根と手羽元煮 きんぴらごぼう ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 からあげ 海鮮中華のあんかけ もずくとアラスカの酢の物	ご飯 スープ餃子 茄子の煮びたし 肉野菜炒め 人参のナムル	ご飯 味噌汁 カツの卵とじ 筍と天かまの煮物 ももフルーチェ	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き かぼちゃのいとこ煮 ほうれん草の胡麻和え
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯 味噌汁 茄子の煮びたし オープンオムレツ 小松菜のお浸し	ご飯 味噌汁 おでん カレーポテトサラダ かぶの塩昆布和え	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 筑前煮 玉子焼き	ご飯 味噌汁 目抜き西京焼き うま煮 柿	ご飯 味噌汁 ホッケ焼き サツマイモの甘煮 ポテトグラタン	ご飯 味噌汁 野菜のひき肉煮 人参の卵とじ 玉ねぎとベジタブルのトマト 煮	ご飯 味噌汁 鯖みりん焼き 大根と天ぷらの煮物 ほうれん草とコーンのサラ ダ
昼	ご飯 味噌汁 彩野菜のクリーム 煮 豚肉といんげんの辛みそ炒 め ほうれん草とシーチキン和	ご飯 味噌汁 天ぷら(玉ねぎ かぼちゃ) レタスのサラダ ももヨーグルト	ご飯 味噌汁 ヒレカツと白身フライ 茄子の煮浸し 肉団子と野菜の中華煮	ご飯 味噌汁 鶏の照り焼き 根菜の煮物 キャベツの漬物	昆布ご飯 味噌汁 切干大根 豚肉とパプリカの炒め物 コーンとレタスのサラダ	カレーライス シャンタン スープ キャベツの甘辛炒め 胡瓜とアラスカの和え物 みかんフルーチェ	ご飯 味噌汁 ロールキャベツ 大根とすり身の煮物 サツマイモサラダ
夕	舞茸ご飯 味噌汁 いなりそば つみれの煮物 浅漬	ご飯 味噌汁 回鍋肉 ちくわとポテトのはさみ揚げ 枝豆サラダ 味噌ニンニク	ご飯 水菜のシャンタンスー プ 唐揚げ玉子とじ 里芋といんげんの煮物 オクラとちくわの和え物	ご飯 中華スープ チンゲン菜と肉の甘酢炒め 天かまと白滝の煮物 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 ジンギスカン 肉じゃが もやしとほうれん草のナム ル	ご飯 かぼちゃクリームスープ 豚肉生姜焼き キノコの煮びたし 昆布サラダ	ご飯 味噌汁 銀むつの西京焼き 野菜天の煮物 温玉サラダ
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ご飯 味噌汁 さんまの塩焼き おでん スパゲティサラダ	ご飯 味噌汁 オムレツ 野菜と肉団子のあんかけ 桃ヨーグルト	ご飯 味噌汁 鱈のみりん焼き 切干大根 洋風サラダ	ご飯 味噌汁 ホッケの塩焼き 根菜の煮物 めかぶ	ご飯 味噌汁 ほうれん草の揚げびたし キノコの炒め物 黒豆	ご飯 味噌汁 目玉焼き 根菜の煮物 もずくとトマトの酢の物	ご飯 味噌汁 オムレツ ナポリタンサラダ 胡瓜とわかめの酢の物
昼	ご飯 シャンタンスープ 鶏の甘辛焼 煮豆とサツマイモ和え キムチもやしうどん	ちらし寿司 味噌汁 鳥肉とジャガイモの煮物 柿	ご飯 味噌汁 白身&カツフライ 彩野菜のカレー炒め もやしのナムル	いなり寿司 味噌汁 餃子 ふきと天かまの煮物 レタスとシーチキンのサラダ	ご飯 てんぷらうどん 唐揚げの卵とじ 里芋と枝豆の煮物 ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 ほうれん草のクリーム煮 ひじき煮 鶏肉とガーリックの炒め物	ご飯 味噌汁 チキン南蛮 もやしの卵とじ 桃ヨーグルト
夕	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 豚肉と白菜のニンニク炒め もずくと玉ねぎの酢の物	ご飯 味噌汁 ふきと天かまの煮物 チャーシュー玉子 ポテトサラダ	昆布ご飯 味噌汁 唐揚げ かぼちゃ煮 胡瓜の酢の物	ご飯 味噌汁 豚肉生姜焼き さつまいも甘煮 ほうれん草のおひたし	チャーハン 味噌汁 おでん 鶏肉のトマト煮こみ さつまいもと昆布の煮物	ご飯 わかめスープ 鯖の甘酢漬け ニラチジミ 麻婆豆腐	ご飯 味噌汁 鶏と里芋の煮物 煮込みハンバーグ ほうれん草のおひたし
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ご飯 味噌汁 小松菜とちくわの和え物 肉じゃが ミートボールとウインナーの ソテー	ご飯 味噌汁 ソーセージと卵の炒め物 かぼちゃの塩蒸し 胡瓜とかにかまの酢の物	ご飯 味噌汁 ホッケ焼き 筑前煮 トマトのサラダ	ご飯 味噌汁 鯖の味噌煮 水菜のサラダ 筍の煮物	ご飯 味噌汁 しゃけの塩焼き ひじきの煮物 ポテトサラダ	ご飯 ふかひれスープ 目玉焼き 野菜ミックスサラダ 煮豆	ご飯 味噌汁 だし巻き卵 焼き鮭 ビビンバナムル
昼	ご飯 味噌ラーメン チキンナゲット 里芋の煮ころがし 洋風サラダ	チャーハン 中華スープ シュウマイの甘酢かけ 春雨サラダ バナナ入りヨーグルト	ご飯 味噌汁 焼きそば 肉じゃが マカロニとシーチキンの和 えもの	ご飯 味噌汁 彩野菜の麻婆 里芋とわかめの煮物 コーンとベーコンの和え物 桃ヨーグルト	ご飯 シチュー からあげ むし野菜 マカロニサラダ	ご飯 豆乳鍋 油淋鶏 シーフードのチリソース チョレギサラダ	トマトカレー わかめスープ キャベツと天かまの煮物 バナナ入りフルーチェ
夕	ご飯 味噌汁 秋鮭のきのこあんかけ 茄子と豚肉の味噌炒め さつまいも甘煮	ご飯 味噌汁 ふきと天かまの煮物 ブルコギ ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 手羽元のさっぱり煮 なすびの田楽 コーンマヨサラダ	ご飯 あごだし鍋 さんま竜田揚げ レンコンのきんぴら オクラなめこ レタスのサラダ	ご飯 味噌汁 カルビ焼き 厚揚げといんげんの煮物 長芋とちくわの酢の物	ご飯 味噌汁 ヒレカツ かぶの煮物 かぼちゃのいとこ煮 ミカン	ロコモコ丼 卵のスープ 大豆と天かまの煮物
	30	31					
朝	ご飯 味噌汁 ホッケ焼き ひじきとふきの煮物 三食なます	ご飯 味噌汁 豚肉といんげんの煮物 マカロニサラダ サツマイモのバター焼き					
昼	ご飯 けんちん汁 ジンギスカン 玉子焼き ベーコンとトマトのサラダ ぶどう	お好み焼き 野菜スープ 焼きそば りんご					
夕	ご飯 味噌汁 かぼちゃのサラダ 肉じゃが シーフードたっぷりシチュー	ご飯 中華スープ カツとじ おでん オクラと長芋の酢の物					