

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	4	5	6	7
朝	ご飯 味噌汁 目玉焼き 茄子味噌炒め わかめの酢の物	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き スクランブルエッグ たくあん	ご飯 味噌汁 ホッケ焼き エノキと厚揚げの煮物 茄子の漬物	ご飯 味噌汁 塩サバ かに玉 豆腐サラダ	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 芋の煮物 かにかまサラダ	ご飯 味噌汁 塩サバ 肉じゃが コーンサラダ	ご飯 味噌汁 目玉焼きの西京焼き スクランブルエッグ 白菜の漬物
昼	ご飯 味噌汁 チキンソテー キャベツと卵の炒め物 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 大根と鯖の煮物 ブルコギ ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 大根ひき肉煮 豚肉と茄子の炒め物 にらの卵とじ	ご飯 味噌汁 ブルコギ うま煮 胡瓜の酢の物	ハンバーガー ポテト ナゲット コーンスープ	ご飯 味噌汁 青椒肉絲 揚げ出し豆腐 ひじきの煮物	ご飯 味噌汁 焼きそば 里芋と鶏肉の煮物 たくあん
夕	カレーライス スープ かぼちゃのサラダ 胡瓜の漬物	ご飯 味噌汁 筑前煮 鶏肉とハムの炒め物 きゅうりとハムのサラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉の旨辛焼き 野菜のさっぱり煮 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 ハンバーグ かぼちゃの煮物 もやしのナムル	ご飯 味噌汁 牛肉焼 大根と天かま煮 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 チキンの甘酢あんかけ 筑前煮 きゅうりとハムのサラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉と玉ねぎの炒め物 アスパラベーコン マカロニサラダ
	8	9	10	11	12	13	14
朝	ご飯 味噌汁 鯖のみそ煮 大根の煮物 胡瓜の酢の物	ご飯 味噌汁 ホッケ はんぺんと大根の煮物 かにかまサラダ	ご飯 味噌汁 目玉焼き 茄子の煮びたし 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 目玉焼き ウィンナー かぼちゃの煮物 モズクの酢の物	ご飯 味噌汁 鮭 ウィンナーとアスパラの炒め物 シチュー	ご飯 味噌汁 目玉焼き&ベーコン 里芋の煮物 野菜サラダ	ご飯 味噌汁 ホッケ キャベツとキノコの卵とじ 茄子の甘酢あんかけ
昼	ご飯 味噌汁 牛肉とニンニクの芽いため いんげんとベーコンのバター炒め マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜炒め ポテトサラダ フルーツヨーグルト	ご飯 味噌汁 カルビ焼き 揚げ豆腐の野菜あんかけ 高菜漬物	ご飯 味噌汁 鶏肉のマヨ炒め 揚げ茄子 コールスローサラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉中華炒め ペンネ 玉子焼き	ご飯 味噌汁 焼きそば かぼちゃのサラダ バナナイチゴフルーチェ	ご飯 味噌汁 牛肉とニンニク炒め 茄子の煮びたし フルーチェ
夕	カレーライス キノコのスープ 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 うま煮 白身フライ キウイフルーツ	ご飯 味噌汁 鶏と野菜のケチャップ煮 スパサラダ たことわかめの酢の物	ご飯 味噌汁 里芋の煮物 豚肉のソテー もやしと昆布の和え物	ご飯 味噌汁 豚肉の梅和え ジンギスカン マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 肉じゃが ブルコギ サツマイモのサラダ	ご飯 味噌汁 手羽先とこんにゃくの煮物 キノコと春雨の麻婆炒め 玉子サラダ
	15	16	17	18	19	20	21
朝	ご飯 味噌汁 鯖の味噌煮 スパサラダ ひじきの煮物	ご飯 味噌汁 豆腐ステーキ うま煮玉子サラダ	ご飯 味噌汁 焼き鮭 かぼちゃのサラダ 煮物	ご飯 味噌汁 里芋の煮物 玉子焼き きゅうりとハムのサラダ	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き スクランブルエッグ たくあん	ご飯 味噌汁 玉子焼き 大根の煮物 かにかまのナムル	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き ウィンナーの炒め物 胡瓜の酢の物
昼	ご飯 味噌汁 揚げ豆腐のきのこあんかけ 鶏肉の塩焼き 胡瓜の漬物	鮭のおにぎり 味噌汁 焼きそば わかめの酢の物	ご飯 味噌汁 野菜と鶏肉のケチャップ煮 スパサラダ ヨーグルト	カレー 味噌汁 カルビー焼き コールスローサラダ	ご飯 味噌汁 シチュー ジャーマンポテト フルーチェ	ご飯 味噌汁 牛肉と玉ねぎの炒め物 うま煮 キウイフルーツ	ご飯 味噌汁 牛肉の炒め物 筑前煮 ピーマンの味噌炒め
夕	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き つみれと大根の煮物 ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 はんぺんの煮物 カツの卵とじ マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 豚肉のソテー 茄子の煮物 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 里芋の煮物 ブルコギ モズクの酢の物	ご飯 味噌汁 白菜の煮びたし 和風ペンネ 胡瓜の梅和え	ご飯 味噌汁 焼うどん 豚の生姜焼き マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 つみれと大根の煮物 ポテトサラダ ブルコギ
	22	23	24	25	26	27	28
朝	チャーハン 味噌汁 おでん もやしのナムル	ご飯 味噌汁 うま煮 鶏肉の卵とじもやしの酢の物	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 目玉焼き 漬物	ご飯 味噌汁 玉子焼き&ウィンナーの炒め物 胡瓜の酢の物 たくあん	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き ハムと卵の炒めもの 浅漬け	ご飯 味噌汁 野菜の卵とじ 昆布豆腐 白菜の漬物	ご飯 味噌汁 焼き鮭 うま煮 玉子焼き
昼	ご飯 味噌汁 鶏肉と玉ねぎの炒め物 サツマイモの煮物 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 切干大根 サツマイモとキノコのマヨ炒め ガリパタチキン	ご飯 味噌汁 オムソバ 餃子 フルーチェ	ご飯 味噌汁 里芋の煮物 牛肉の炒め物 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 牛肉と玉ねぎの炒め物 里芋と茄子の煮物 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 鶏の照り焼き アスパラキャベツのバター炒め さつまいもサラダ	ご飯 味噌汁 牛肉とピーマンの味噌炒め もやしとベーコンの炒め物 春雨の酢の物
夕	ご飯 味噌汁 チキンカツの卵とじ 筑前煮 玉子サラダ	ご飯 味噌汁 焼きそば 牛肉の炒め物 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 天かまの卵とじ 人参しりしり ブルコギ	ご飯 味噌汁 キャベツとベーコンのコンソメ 炒め 青椒肉絲 コーンサラダ	そば かつ丼	ご飯 味噌汁 筑前煮 あんかけ餃子 スパサラダ	ご飯 味噌汁 茄子とチキンのトマト煮 根菜の煮物 マカロニサラダ
	29	30	31				
朝	ご飯 味噌汁 つみれと大根の煮物 だし巻き卵 ハムときゅうりのサラダ	ご飯 味噌汁 小松菜の卵とじ うま煮 きゅうりとかにかまのサラダ	ご飯 味噌汁 野菜炒め物 きゅうりとハムのサラダ ヨーグルト				
昼	ご飯 味噌汁 レンコンと鶏肉の煮物 焼きそば ほうれん草の胡麻和え	ご飯 味噌汁 カルビ焼き 里芋と手羽の煮物 ほうれん草のなめたけ和え	ご飯 うどん 肉じゃが 里芋の煮物 春雨サラダ				
夕	ご飯 味噌汁 鶏天 かぼちゃの煮物 春雨サラダ	カレーライス 卵スープ マカロニサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 肉とピーマンの味噌炒め 揚げ出し豆腐 もやしのナムル				