

グループホームアウル登別館 海ユニット 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	ごはん、味噌汁 唐揚げ卵とじ マカロニサラダ 厚焼き玉子	ごはん、味噌汁 鯖の塩焼き 冷奴 きゅうりとわかめのサラダ	ごはん、味噌汁 里芋の煮物 厚焼き玉子 マカロニサラダ	ごはん、味噌汁 マカロニサラダ 厚揚げの炒め物 煮物	ごはん、味噌汁 白菜のお浸し かぼちゃの煮物 焼き魚(サバ)	ごはん、味噌汁 里芋の煮物 ハムサラダ きのこの炒め物	ごはん、味噌汁 玉子焼き 焼き魚(鮭) ウインナーといんげんのバター炒め
昼	炊き込みご飯、味噌汁 茄子のみそ炒め ギョウザ ピーマン	ごはん、味噌汁 ブルコギ 切り干し大根 大根のサラダ	ごはん、味噌汁 エビフライ、白身魚のフライ スパゲッティサラダ かぼちゃの煮物	ごはん、味噌汁 牛肉炒め 大根の煮物 酢の物	カナディアンフライドチキンのハンバーガー・ポテトなど	ごはん、味噌汁 アスパラの肉巻き かぼちゃサラダ キャベツと人参のツナ煮	ごはん、味噌汁 焼きそば 里芋の煮物
夕	ごはん、味噌汁 鶏肉のピリ辛炒め きのこスパゲティ キャベツと塩昆布和え	ごはん、味噌汁 鶏肉のトマト煮込み 野菜炒め ひじき煮	三食丼、味噌汁 きゅうりの酢の物 フルーツポンチ	ごはん、味噌汁 牛肉バラカルビ炒め ほうれん草の胡麻和え 春雨サラダ	ごはん、味噌汁 ポテトサラダ わかめとちくわの酢の物 ブルコギ	ごはん、味噌汁 生姜焼き ポテトサラダ 白菜の漬物	ごはん ポトフ 牛肉炒め 大根の煮物
	8	9	10	11	12	13	14
朝	ごはん、味噌汁 サバ焼き 野菜の煮物 もやしサラダ	ごはん、味噌汁 鯖の塩焼き スクランブルエッグ キャベツとツナのサラダ	ごはん、味噌汁 焼き魚(サバ) 茄子とベーコンのバター炒め キャベツとサバ缶のみそ和え	ごはん、味噌汁 サバの塩焼き きゅうりとハムのサラダ 大根の煮物	ごはん、味噌汁 焼き魚(鮭) 春雨サラダ きゅうりの塩漬	ごはん、味噌汁 ほうれん草のお浸し 煮物 白菜の酒蒸し フルーチェ	ごはん、味噌汁 サバの塩焼き 厚焼き玉子 ウインナーケチャップ炒め
昼	ごはん、味噌汁 ブルコギ マカロニサラダ インゲン・アスパラ炒め	ごはん、味噌汁 かすべの煮つけ アジフライ キャベツサラダ スパゲティサラダ	ごはん、味噌汁 手羽先の甘辛煮 さつまいもサラダ ふきのサバ缶煮	お赤飯、さつま汁 茄子とピーマンのみそ炒め もやしのサラダ キウイフルーツ	ごはん ビーフンチュー マカロニサラダ フルーチェ	牛丼、味噌汁 揚げ出し豆腐 千切り大根	ごはん、味噌汁 生姜焼き はんぺんサラダ かぼちゃ煮
夕	ごはん、卵スープ カレー イタリアンサラダ リンゴ	ごはん、味噌汁 牛肉とインゲンの炒め物 マカロニサラダ 煮物	ごはん、味噌汁 鶏肉の卵とじ 天かすと大根の煮物 きゅうりとツナのサラダ	ごはん 水餃子スープ エビフライ きゅうりともやしの梅干し和え	ごはん コンソメスープ 茄子とピーマンの焼きびたし スパゲッティサラダ ニラ玉あんかけ	ごはん、味噌汁 ちゃんちゃん焼き きゅうりの酢の物 にんじんしりしり	ごはん、味噌汁 ブルコギ 春雨サラダ 玉子炒め
	15	16	17	18	19	20	21
朝	ごはん、味噌汁 焼き鯖 きゅうりサラダ スクランブルエッグ	ごはん、味噌汁 里芋の煮物 ポテトサラダ 茄子と揚げの炒め物	ごはん、味噌汁 焼きサバ 玉子焼き ウインナーとベーコンのバター炒め	たこめし、お吸い物 もやしのお浸し かぼちゃの煮物	ごはん、味噌汁 茄子とピーマンの煮びたし レンコンの煮物 ほっけの塩焼き	ごはん、味噌汁 玉子サラダ 茄子の炒め物 フルーチェ	ごはん、味噌汁 鯖の塩焼き 厚焼き玉子 ベーコンといんげんの炒め物
昼	おにぎり 焼きそば つけもの キウイフルーツ	ごはん、味噌汁 ささみとチーズの大葉の春巻き もやしの和え物 きんぴらごぼう	ごはん、味噌汁 鶏肉の卵とじ ナポリタン 柿	ごはん、味噌汁 豚と茄子のみそ炒め 春雨サラダ アスパラベーコン	炊き込みご飯、味噌汁 肉じゃが きゅうりのさっぱり漬け ひじき煮	ごはん、みそ汁 煮物 にら玉 茄子とピーマンの肉みそ炒め	ごはん、みそ汁 唐揚げ もやしのサラダ 酢の物
夕	カレーライス サラダ わかめスープ	ごはん、味噌汁 チキンカツの卵とじ マカロニサラダ 大根の煮物	ごはん、味噌汁 鶏と野菜の炒め物 きゅうりの酢の物 スパゲティサラダ	ごはん、味噌汁 大根と鶏肉の煮つけ かぼちゃのチーズ和え きゅうりの漬物	ごはん、味噌汁 手羽先の甘辛煮 茄子の炒め物 マカロニサラダ	ごはん、味噌汁 焼うどん 生姜焼き マカロニサラダ	カレーライス マカロニサラダ ほうれん草のおひたし 味噌汁
	22	23	24	25	26	27	28
朝	ごはん、味噌汁 焼きサバ サラダ ゆで玉子 ちくわきゅうり	ごはん、みそ汁 鯖の塩焼き 里芋の煮物 マカロニソテー	ごはん、みそ汁 鯖焼き きゅうりとハムのサラダ 卵焼き	ごはん、みそ汁 鯖の塩焼き 厚焼き玉子 マカロニサラダ	ごはん、みそ汁 鯖焼き 目玉焼き ハムサラダ	ごはん、みそ汁 鯖の塩焼き スクランブルエッグ ほうれん草のおひたし	ごはん、みそ汁 ほっけ焼き 卵焼き いんげんとウインナーのバター炒め
昼	ごはん、豚汁 赤魚の西京焼き 揚げ出し豆腐 ポテトサラダ	ごはん、みそ汁 鶏の照り焼き もやし中華和え 酢の物	ごはん、みそ汁 ミックスフライ(エビフライ、白身魚フライ) キャベツ 牛肉の炒め物	ごはん、みそ汁 ブルコギ 餃子 里芋の煮物 スクランブルエッグ	ごはん、みそ汁 春雨の酢の物 煮物 牛肉の炒め物	ごはん、みそ汁 とりの甘酢あんかけ 茄子の南蛮漬け 大根の煮物	牛丼 みそ汁 マカロニサラダ もやしの和え物
夕	ごはん、みそ汁 煮物 カツとじ スパゲッティサラダ	ごはん、みそ汁 焼きそば 春雨サラダ ブルコギ	ごはん、みそ汁 かぼちゃといんげんの煮物 ほうれん草のなめたけ和え 肉野菜炒め	ごはん、みそ汁 キムチ鍋 春雨サラダ レンコンの煮物	ごはん そば 又は うどん カツとじ	ごはん、みそ汁 鶏の玉子とじ 千切り大根 ほうれん草のなめたけ和え	ごはん、みそ汁 ブルコギ 春雨サラダ 茹でたサツマイモ
	29	30	31				
朝	ごはん、みそ汁 厚焼き玉子 野菜炒め 焼き鯖	ごはん、みそ汁 鯖の塩焼き にら玉子とじ ポテトサラダ	ごはん、みそ汁 里芋の煮物 レタスのサラダ フルーツヨーグルト				
昼	ごはん、みそ汁 野菜の煮物 豚肉の塩コショウ焼き もずく	ごはん、みそ汁 鶏のレモン煮 春雨サラダ きゅうりのさっぱり漬け	ごはん、みそ汁 ささみと大葉の春巻き きんぴらごぼう ほうれん草の胡麻和え				
夕	カレーライス 卵スープ きゅうりの漬物 フルーチェ	ごはん、みそ汁 牛肉炒め アスパラ野菜のバター炒め マカロニサラダ	ごはん、みそ汁 豚肉とひじきの炒め物 茄子とピーマンの焼きびたし もやしのナムル				