

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
朝			ご飯・みそ汁 焼き鯖 ラーメンサラダ 黒豆ときゅうりの漬物	ご飯・みそ汁 サバ おでん ごぼうサラダ	ご飯・みそ汁 秋刀魚のかば焼き エビカツ キャベツとベーコンのスクランブルエッグ	ご飯・みそ汁 焼き鯖 おいしいオムレツ キャベツ和え	ご飯・みそ汁 焼き鯖 はんぺん和大根の煮物 ツナときゅうりのサラダ
昼			昆布ご飯・みそ汁 かぼちゃ煮 牛肉の炒め物 スパゲティサラダ	ご飯・みそ汁 からあげと彩り野菜のミートソース煮 春巻き バナナフルーチェ	ミニおにぎり 豚汁 焼きそば マカロニサラダ	お寿司 卵スープ	ご飯 シチュー もずくとトマト シュウマイ
夕			ひじきご飯 大根とはんぺんの煮物 肉じゃが ベーコンとキャベツのサラダ	ご飯・みそ汁 ジンギスカン 八宝菜風 小松菜とちくわのなめ茸和え	まいたけ炊き込みご飯 みそ汁 ニシン塩こうじ焼き 鶏肉と里芋の煮物 きゅうりとシーチキンのサラダ	ご飯・みそ汁 麻婆豆腐 鶏肉と里芋煮 春雨サラダ	ご飯・みそ汁 豚カツ マカロニサラダ ふきと天カマの煮物
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ご飯・みそ汁 鯖の味噌煮 マカロニサラダ 漬物	ご飯・みそ汁 白身魚焼き 納豆オクラ ヨーグルトとブドウ	ご飯・みそ汁 ほっけ 白菜の漬物 スクランブルエッグ	ご飯・みそ汁 卵焼き 根野菜煮 スパゲティサラダ	ご飯・豚汁 焼き魚 モズク酢 シュウマイ ウインナー	ご飯・みそ汁 焼き鯖 ハムときゅうりのサラダ かぼちゃ煮	ご飯・みそ汁 はんぺんの煮物 ほっけ 漬物
昼	ご飯・みそ汁 チーズハンバーグ ポテトサラダ 茄子の煮びたし	梅おにぎり 味噌ラーメン フキと天カマの煮物	うどん 親子丼 ヒジキ煮 ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 茄子のみそ炒め 大根煮 ほうれん草バターソテー	ご飯・みそ汁 揚げ出し豆腐 肉じゃが みかん	昆布おにぎり 焼きそば 茄子と鶏の甘酢あんかけ	ラーメン・炒飯 餃子
夕	ご飯・みそ汁 からあげの餡かけ ハムとチーズ揚げ カボチャポテト	ご飯・みそ汁 鶏肉のトマト煮 キャベツと塩昆布和え 金平ごぼう	ご飯・みそ汁 天ぷら さつま揚げの煮物 おでん	ご飯・みそ汁 肉じゃが ミートボール照り焼き味 もやしナムル	ご飯・みそ汁 鶏肉と茄子のおろしソース 和え 肉豆腐 もやしナムル	ご飯 水餃子スープ きゅうりとツナ缶サラダ 煮込みハンバーグ	ご飯・みそ汁 ロール白菜 はんぺんサラダ きゅうりの漬物
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ご飯・みそ汁 オムレツ・ウインナー 梅干し・漬物 ごぼうサラダ	ご飯・みそ汁 ほっけ かぼちゃ きゅうりともずく	ご飯・みそ汁 焼き鯖 シュウマイ ソーセージ 煮物	ご飯・みそ汁 ヒジキ煮 オムレツ ツナサラダ 甘栗	ご飯・みそ汁 目玉焼き ポテトハム巻き モズクきゅうり 漬物	ご飯・みそ汁 焼き鯖 茄子のみそ炒め マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 卵焼き シュウマイ 煮物
昼	きのこサラダ 温素麺 白菜と肉団子の餡かけ ポテトサラダ	ご飯・豚汁 茄子のみそ炒め 肉野菜炒め 春雨の胡麻サラダ	ご飯・みそ汁 刺身 フキの煮物 マカロニサラダ	栗ご飯 中華スープ 豆サラダ 鶏肉煮 肉じゃが	シーフードシチュー ご飯 もやしナムル エビシュウマイ 唐揚げ	タケノコご飯 うどん 小松菜と塩昆布の和え物 漬物	ご飯・みそ汁 刺身 ポテトサラダ
夕	カレーライス きゅうりの酢もの みそ汁 みかん	ご飯 野菜たっぷりみそ汁 白身フライ 里芋煮 漬物	ご飯・みそ汁 茄子煮びたし 白和え つくねチーズ和え	ご飯 水餃子スープ うずらメンチカツ たらこスパゲティ フキの煮物	ご飯 温素麺 グラタン 厚揚げとえのきの餡かけ 漬物	ご飯・みそ汁 焼肉風 ラーメンサラダ きゅうりの漬物	オムライス コーンスープ マカロニサラダ 福神漬け
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ご飯・みそ汁 焼き鯖 なめ茸ほうれん草 荒野豆腐挟み煮	ご飯・みそ汁 鯖大根 卵焼き ごぼうサラダ	ご飯・みそ汁 ほっけ ほうれん草の卵とじ 肉団子と玉ねぎの甘酢あんかけ	ご飯・みそ汁 焼き鯖 かぼちゃ煮 もやしナムル	ご飯・みそ汁 ほっけ 鶏肉と大根の煮物 キャベツサラダ	ご飯・みそ汁 漬物・梅干し 焼き魚 ゆで卵サラダ	ご飯・みそ汁 焼き魚 目玉焼き ほうれん草の煮びたし
昼	ラーメン 炒飯 煮団子	ご飯 お肉とタケノコの炒め物 みかんヨーグルト ワンタンスープ 漬物	梅おにぎり 豚汁 春雨サラダ 豚肉と野菜炒め フルーツ	カレーライス コールスローサラダ フルーチェ	ご飯 きつねうどん 鶏肉の餡かけ ポテトサラダ バナナヨーグルト	ご飯・みそ汁 フライ盛り合わせ 茄子の煮びたし コールスローサラダ	いなり寿司 ソーメン もやしのナムル パイナップル
夕	ご飯・みそ汁 ちくわの天ぷら マカロニサラダ 湯豆腐	ひじきご飯・みそ汁 クリームコロッケ エビ・イカフライ スパゲティサラダ サツマイモ煮	ご飯・みそ汁 キャベツと天カマの煮びたし 肉豆腐 ツナときゅうりのサラダ	ご飯・みそ汁 茄子の煮物 牛肉炒め ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 鶏肉のトマトソース煮 タケノコの煮物 春雨サラダ	ご飯・みそ汁 白和え ブルコギ モズク酢	ご飯・みそ汁 メヌキ アスパラベーコン オクラとアラスカの酢もの
	27	28	29	30	31		
朝	ご飯・みそ汁 赤魚の焼き魚 きやべつと昆布の和え物 納豆オクラ	パン・コーンスープ 目玉焼き ウインナー ヨーグルト	ご飯・みそ汁 千切り大根 かぼちゃのいとこ煮 きゅうりのサラダ	ご飯・みそ汁 ほっけ 漬物 卵焼き フキの煮物	ご飯・みそ汁 たらの西京焼き 千切り大根 もやしのナムル		
昼	炊き込みご飯・みそ汁 煮物 フルーツヨーグルト	ご飯・みそ汁 鶏肉のトマト煮 里芋とひき肉のみぞれ煮 サバの味噌煮	いなり寿司 ソーメン クリーム煮	ご飯・みそ汁 焼うどん きゅうりの酢もの 白菜のクリーム煮	ご飯・みそ汁 茄子のミートソース煮 焼きビーフン ほうれん草のなめ茸和え		
夕	ご飯・みそ汁 照り焼きハンバーグ かぼちゃのいとこ煮 きやべつと天カマの煮びたし	ご飯・みそ汁 鶏肉と玉ねぎの生姜炒め ヒジキ煮 揚げ出し豆腐	ご飯・みそ汁 麻婆豆腐 マカロニサラダ フキと天カマの炒め物	カレーライス コールスローサラダ フルーチェ	ご飯・みそ汁 鶏と野菜の甘酢あんかけ煮 キャベツときゅうりの塩漬け ちくわと大根の金平		