

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
朝			ごはん・みそ汁 焼き鮭 冷奴 ポテトサラダ	ごはん・みそ汁 yakisaba シュウマイ スパゲッティサラダ	ごはん・みそ汁 タケノコの煮物 金平ごぼう 大根の酢漬	ごはん・みそ汁 鯖のみりん漬 天カマの煮物 カボチャサラダ	ごはん・みそ汁 しまホッケ焼き 里芋煮 きゅうりとツナの和え物
昼			ごはん・みそ汁 ジンギスカン ひじき煮 大根の酢漬	ごはん・みそ汁 たれザンギ 茄子南蛮漬 春雨サラダ	ごはん・中華スープ ミックスフライ しめじのバター炒め ポテトサラダ	お寿司 にら玉みそ汁	カレーライス・スープ レタスのサラダ フルーツゼリー
夕			ごはん・みそ汁 鯖の味噌煮 金平ごぼう ナムル	ごはん・みそ汁 チーズつくね 卵の花 マカロニサラダ	ごはん 具沢山みそ鍋 きゅうりの酢の物 さつまいもサラダ 漬物	ごはん・みそ汁 チンジャオロース マカロニサラダ 玉子とじ	ごはん・みそ汁 豚と大根の煮物 ポテトサラダ 漬物
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ごはん・みそ汁 かぼちゃの煮物 さばのみりん漬 きゅうりの酢の物	ごはん・みそ汁 塩サバ 卵の花 照り焼きチーズつくね	ごはん・みそ汁 ほっけの醤油焼き キャベツのツナ煮 大根金平	ごはん・みそ汁 塩鮭 おでん 金平ごぼう	ごはん・みそ汁 かぼちゃの煮物 鯖のみりん焼き マカロニサラダ	ごはん・みそ汁 ニシン塩こうじ漬 ポテトサラダ シュウマイ	ごはん・みそ汁 厚揚げトマト煮 オムレツ ごぼうサラダ
昼	ごはん・みそ汁 カボチャサラダ ハムチーズフライ ザンギ	炊き込みご飯・みそ汁 ヤンニョムチキン ペンネ	オムライス・スープ コールスローサラダ フルーチェ	ごはん・みそ汁 カボチャのバター炒め もやしのナムル 豚バラ旨ダレ	ごはん・みそ汁 豚の角煮 ジャーマンポテト ひじき煮	まつたけごはん・みそ汁 生姜焼き ジャーマンポテト きゅうりとちくわのツナ和え	ラーメン チャーハン 餃子
夕	ごはん・みそ汁 豚肉オイスターマヨ炒め ジャーマンポテト フキの煮物	ごはん・みそ汁 麻婆茄子 ナポリタン 大根の漬物	ごはん・みそ汁 天ぷら 肉団子と スパゲッティサラダ	ごはん・みそ汁 フキと鯖缶煮 ジンギスカン はんぺんサラダ	ごはん・みそ汁 照り焼きチキン もずく酢 春雨サラダ	シーフードピラフ みそ汁 肉団子のコンソメ煮 グラタン 春巻き・鱈フライ	ごはん・みそ汁 コロケ サラダ もずく酢
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ごはん・みそ汁 塩サバ マカロニサラダ いんげんとベーコンのバ ター炒め	ごはん・みそ汁 銀鱈の粕漬 煮物 もずく酢	ごはん・みそ汁 豆腐餡かけ ほうれん草の胡麻和え 煮物	ごはん・みそ汁 おろし焼肉 目玉焼き 茄子の揚げびたし	ごはん・みそ汁 焼きホッケ 春雨中華サラダ 肉団子	ごはん・みそ汁 鯖塩焼き さつまいもサラダ 漬物	ごはん・みそ汁 塩鮭 ウィンナーのバター炒め スクランブルエッグ
昼	ごはん・みそ汁 豚みそ炒め 春雨サラダ 白菜ツナ煮	ごはん・みそ汁 鶏の甘酢あんかけ さつまいもサラダ 大根サラダ	ごはん・餃子スープ ジャーマンポテト ごぼうサラダ 酢豚	ごはん・きのこ汁 スパゲティ もやしのナムル フルーチェ	ごはん・みそ汁 からあげ もやしサラダ カボチャのいとこ煮	ごはん 野菜たっぷりそうめん 鶏と野菜の南蛮漬 コールスローサラダ	親子丼・みそ汁 きゅうりとわかめの酢の物 フキ炒め煮
夕	カレーライス・スープ ポテトサラダ きゅうりの漬物	ごはん・みそ汁 牛丼 はんぺんサラダ 漬物	ごはん・みそ汁 チキンボール フキの煮物 マカロニサラダ	ごはん・みそ汁 白身フライ タケノコの煮物 きゅうりの酢もの	ごはん・みそ汁 鶏肉と野菜の甘酢あんかけ 切干大根 彩り野菜イタリアンサラダ	ごはん・みそ汁 揚げ出し豆腐 煮物 ごぼうサラダ	ごはん・みそ汁 ブルコギ もずく酢 肉じゃが
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ごはん・みそ汁 塩サバ ポテトサラダ カボチャ煮	ごはん・みそ汁 塩鮭 焼売 いんげんとベーコンのバ ター炒め	ごはん・みそ汁 ほっけの ひじき煮 大根の酢漬	ごはん・みそ汁 目玉焼き 里芋煮 ポテトサラダ	ごはん・みそ汁 鯖の西京風みそ漬 焼売 ほうれん草とカニカマのナ ムル	ごはん・みそ汁 ほっけ きゅうりの酢の物 茄子の揚げびたし	ごはん・みそ汁 銀鱈 タケノコ煮 卵サラダ
昼	混ぜご飯・コンソメスープ グラタン 白和え きゅうりの昆布和え	カレーライス・スープ はんぺんサラダ フルーツゼリー	炊き込みご飯・みそ汁 ちくわの天ぷら カボチャの餡かけ 酢の物	ごはん・みそ汁 餡かけ揚げ豆腐 金平ごぼう ペンネナポリタン	ごはん・みそ汁 鮭フライ オクラ納豆 焼うどん	オムライス・スープ マカロニサラダ 牛乳寒天	ごはん・みそ汁 豚の角煮 アスパラ炒め フキの炒め煮
夕	ごはん みそ鍋 おから 白菜の浅漬	ごはん・みそ汁 海老カツ フキとタケノコの土佐煮 金平ごぼう	ごはん・コンソメスープ ブルコギ ナスの煮浸し キャベツの塩昆布和え	ごはん・みそ汁 豚肉の生姜焼き もやしのナムル 切干大根	ごはん・みそ汁 いんげんときのこのバター 炒め 人參金平 大根鶏肉煮物	ごはん・みそ汁 つくね ポテトサラダ カボチャ煮	ごはん・みそ汁 酢豚 もずく酢 ほうれん草のバター炒め
	27	28	29	30	31		
朝	ごはん・みそ汁 塩鮭 焼売 玉子焼き	ごはん・みそ汁 ニシンのみりん干し おから 漬物	ごはん・みそ汁 塩鮭 ほうれん草の白和え いんげんとベーコンのバ ター炒め	ごはん・みそ汁 赤魚の糠漬 切干大根 はんぺんサラダ	ごはん・スープ ニシンのみりん干し キャベツときゅうりの漬物 ペンネ		
昼	ごはん・みそ汁 さつまいも煮 餃子 白菜のツナ煮	ごはん・みそ汁 春雨サラダ ミートソースペンネ 鶏手羽中の甘辛炒め	ごはん・みそ汁 豚と野菜みそ炒め きゅうりのさっぱり漬 カボチャそぼろあんかけ	炊き込みご飯・みそ汁 クリスピーチキン ふき煮物 春雨サラダ	ごはん・中華スープ ジンギスカン たらこスパゲティ コールスローサラダ		
夕	ごはん・みそ汁 ザンギ ほうれん草の白和え 里芋煮	ごはん・みそ汁 マカロニサラダ 煮物 鶏肉の甘酢あんかけ	ごはん・みそ汁 メンチカツ キノコの切り干し たらこ和え	ごはん・みそ汁 揚げ出し豆腐 ポテトサラダ ひじき煮	ごはん・みそ汁 グラタン キノコバター炒め カボチャサラダ		
朝							
昼							
夕							