

グループホームアウル登別館 9月 献立表 海ユニット

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1	2	3
朝					・ご飯 ・味噌汁 ・焼アジ ・煮豆 ・さしみコンニャク ・きのこのバター炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・イカおくら ・のりのつくだに ・焼魚 ・しらす	・ご飯 ・味噌汁 ・ごま豆腐 ・マーボーはるさめ ・しそワカメ ・サンマの煮付け
昼					・焼きそば ・味噌汁 ・おにぎり ・きゅうりと水菜のドレッシングサラダ	・味噌汁 ・マグロ漬け丼 ・またけの素揚げ	・ご飯 ・お吸い物 ・天津飯 ・とうふサラダ ・桃ヨーグルト
夕					・ご飯 ・味噌汁 ・煮物 ・焼魚 ・玉子とうふ	・ご飯 ・味噌汁 ・サンマのさしみ ・煮しめ ・鶏肉の塩こしょう炒め ・千切りキャベツ トマト	・ご飯 ・味噌汁 ・ブロッコリーのサラダ ・鶏の唐揚げ ・ナスとピーマンの炒め物
	4	5	6	7	8	9	10
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・ミックスベジタブルとウインナーの炒め物 ・レタスとカニ風味のサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・卵焼き ・ベーコン ・きゅうりのサラダ ・しそみそ ・キウイ	・ご飯 ・お吸い物 ・焼魚(カレイ) ・ところてん ・漬物	・ご飯 ・エビと野菜のクリーム煮 ・スクランブルエッグ ・なめたけ ・梅干し ・もも	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(タラ粕漬け) ・煮豆 ・フルーツヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(紅鮭) ・昆布巻き ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・ピーマン卵焼き ・きんぴらごぼう ・煮豆 ・魚ソーセージ
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・エビフライ ・揚げギョウザ ・ポテトサラダ ・小松菜のゴマ和え	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏カツ(ハーブ、レモン) ・ヨーグルトサラダ ・チャプチェ	・親子丼 ・味噌汁 ・そうめんサラダ ・なす漬物 ・梨	・野菜ラーメン ・おにぎり ・サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・イカのかき揚げ ・もやしの胡麻和え	・あんかけチャーハン ・中華スープ ・パイナップル	・和風きのこスパゲティー ・ニラ玉スープ ・サラダ
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・焼ホッケ ・煮物 ・サラダ ・梨	・鮭チャーハン ・中華スープ ・さつまいもの煮物	・ご飯 ・シチュー ・ナスとピーマンの味噌炒め ・キュウリとカニかまの酢物	・ご飯 ・味噌汁 ・ギョーザの吸い物 ・コロッケ(キャベツ添え) ・水菜のサラダ ・ナメコと大根おろし和え	・ご飯 ・とん汁 ・焼き魚(さんま) ・長芋のポン酢かけ ・梨	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ホッケ) ・きんぴらごぼう ・サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・カボチャの煮物 ・サンマの煮物 ・サラダ ・ぶどう ・とうきび
	11	12	13	14	15	16	17
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・さばかん ・漬物(ナス) ・しそワカメ	・ご飯 ・味噌汁 ・さんまの味噌煮 ・煮豆 ・長芋とささぎの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼ほっけ ・煮豆 ・昆布しらす	・ご飯 ・味噌汁 ・焼シャケ ・煮豆 ・天かまとふきの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(赤魚粕漬け) ・長いも酢の物 ・ソーセージ ・煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(紅鮭) ・フキの煮物 ・麻婆ナス	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(鮭ハラス) ・ひじき納豆 ・うずら卵煮 ・ナス漬物
昼	・牛丼 ・野菜サラダ ・味噌汁	・山かけうどん ・お好み焼き ・トマトサラダ	・マグロの漬け丼 ・味噌汁 ・野菜サラダ	・カレーライス ・味噌汁 ・野菜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉生姜焼き ・ほうれん草と長芋の胡麻和え ・フルーツポンチ	・ご飯 ・味噌汁 ・豆腐ハンバーグ ・焼きナスの生姜和え ・なし	・ご飯 ・味噌汁 ・あげ納豆ギョウザ ・きゅうりとベーコンサラダ
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・長芋と天かまの煮物 ・マーボーナス ・ピーマンと大根おろし酢和え	・ご飯 ・味噌汁 ・カキフライ(野菜付き) ・煮物 ・モロヘイヤのおひたし	・ご飯 ・味噌汁 ・おくら ・トマト煮(鶏肉、ピーマン、人参) ・ラーメンサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・コロッケ(カリカリポテト付き) ・トマト ・煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・刺身(まぐろ、かつお) ・小松菜とひき肉の炒め物 ・フキとゼンマイの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・じゃがいもの細切りサラダ ・いか、まぐろのおさしみ	・ご飯 ・味噌汁 ・さば味噌煮 ・キュウリの酢の物 ・ひじき、切り干し大根煮
	18	19	20	21	22	23	24
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・玉子焼 ・ウインナー、きゅうりとキャベツのサラダ	・ご飯 ・お吸い物 ・ウインナー入りオムレツ ・サラダ ・煮豆 ・漬物	・トースト ・アップル紅茶 ・ブロッコリーのスクランブルエッグ ・ウインナーとアスパラ炒め物 ・トマト添え	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭ハラスバター焼 ・里芋と天かまの煮物 ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・煮物 ・しそわかめ昆布巻 ・もずく	・ご飯 ・お吸い物 ・焼き魚(ほっけ) ・昆布巻き ・麻婆春雨 ・ちりめんじゃこ	・ご飯 ・お吸い物 ・しゅうまい ・昆布巻き ・佃煮 ・ツナの大根おろし和え
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・シチュー ・野菜サラダ	・ちらし寿司 ・お吸い物 ・ラーメンサラダ ・骨付きウインナー(キャベツ添え) ・フルーツヨーグルト	・ピビンバ ・コンソメスープ ・ポテトサラダ ・ギョウザ	・ご飯 ・味噌汁 ・フライ(えび、牛肉) ・ちくわシーチキン巻 ・煮物(しし唐、天かま、じゃこ)	・いなり寿司 ・味噌汁 ・あんかけ焼きそば	・野菜ラーメン ・バナナフリッター	・ご飯 ・味噌汁 ・コロッケ(キャベツ・トマト添え) ・ミートボール ・ほうれん草ごま和え
夕	・ご飯 ・鶏団子汁 ・手羽先ぎょうざ ・鶏肉唐揚げ ・ささみのサラダ ・ナスの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・ジンジャオロース ・刺身(イカ、サーモン) ・もやしのナムル	・ご飯 ・味噌汁 ・カレイの煮付け ・長芋天かまの煮物 ・きゅうりの酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・サンマ焼魚 ・大根のなめこおろし ・ふきの煮付け	・ご飯 ・味噌汁 ・おでん ・麻婆豆腐	・ご飯 ・味噌汁 ・なすとピーマン味噌炒め ・かぼちゃ煮付け ・サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・たらフライ ・里芋と鶏肉の煮物
	25	26	27	28	29	30	
朝	・チャーハン ・コンソメスープ ・ポテトグラタン ・なし	・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚(八角) ・目玉焼き ・大根煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(さんま) ・大根おろし ・梅干	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(ししゃも) ・卵豆腐 ・昆布巻き ・きゅうり酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・スクランブルエッグ ・マカロニサラダ ・昆布佃煮 ・梅干	・おじゃ ・昆布巻き ・昆布佃煮 ・大根おろし(しらす和え)	
昼	・サンドウィッチ ・かぼちゃスープ ・マカロニサラダ ・洋ナシ	・かき揚げそば ・サラダ	・カレーライス ・水菜ドレッシング	・ご飯 ・味噌汁 ・かぼちゃとさつま芋煮物 ・ほうれん草胡麻和え ・レタスとカニかまのサラダ	・ハッシュドビーフ ・味噌汁 ・ポテトサラダ ・りんご	・ご飯 ・味噌汁 ・天ぷら盛り合わせ ・水菜ドレッシング和え	
夕	・のり巻き ・お吸い物 ・手羽先ぎょうざ ・まぐろ刺身 ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・なす油炒め ・きんぴらごぼう ・もやしナムル	・ご飯 ・味噌汁 ・宗八から揚げ ・肉豆腐卵とじ	・いなり寿司 ・豚汁 ・フルーツ缶	・ご飯 ・味噌汁 ・フライ(たら、イカ) ・黄桃ごまサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・野菜炒め ・白菜と天かまの煮物 ・ラーメンサラダ	