

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
朝						・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(さんま) ・卵焼き ・イカおくら ・水菜サラダ ・きのこソテー ・バナナ	・ご飯 ・お吸い物 ・鶏肉としめじのガーリック炒め ・長芋梅和え ・大根と天かまの煮物 ・ほうれん草おひたし
昼						・ご飯 ・つけうどん ・天ぷら ・豚肉の野菜炒め ・かにサラダ	・天丼 ・味噌汁 ・春菊ごま和え ・シーフードサラダ ・メロン
夕						・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚(真がれい) ・なす田楽 ・冷やっこ ・トマトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ジンギスカン ・ふきとさば缶の煮物 ・なめこおろしのポン酢和え
	3	4	5	6	7	8	9
朝	・フレンチトースト ・クリームシチュー ・ハムサラダ ・メロン	・ご飯 ・わかめスープ ・ポテトグラタン ・なすしぎ焼 ・きゅうり浅漬	・ご飯 ・味噌汁 ・ふきと天かま煮物 ・ウィンナーとアスパラのソテー ・数の子おかか和え	・ご飯 ・お吸い物 ・豚肉と水菜の酒蒸し ・にら玉 ・きゅうり梅和え ・おかか和え	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・昆布佃煮 ・ほうれん草おひたし ・バナナ ヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(さんま、おろし) ・ウィンナー野菜のごまドレ和え ・レタス	・ご飯 ・味噌汁 ・焼売とキャベツのケチャップ炒め ・山菜煮物 ・しらすのおろし和え
昼	・ご飯 ・中華スープ ・麻婆豆腐 ・うどんサラダ ・きんぴらごぼう ・桃	・ちらし寿司 ・お吸い物 ・筑前煮 ・海藻サラダ ・桃、梨	・チキンライス ・和風シチュー ・湯豆腐	・五目ご飯 ・味噌汁 ・里芋と人参煮物 ・シーチキンときゅうりのサラダ	・まぜご飯 ・お吸い物 ・ちかマリネ ・チキンナゲット ・味噌おでん	・ご飯 ・味噌汁 ・焼肉 ・野菜サラダ ・きゅうりわかめ酢の物 ・りんご	・ご飯 ・卵スープ ・餃子 ・切干大根 ・中華サラダ ・さつまいも甘露煮
夕	・ご飯 ・けんちん汁 ・焼魚(さんま) ・かぼちゃ塩煮 ・アスパラサラダ ・スイカ	・ご飯 ・つみれ汁 ・ピーマン肉詰め ・レタス、トマト	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(赤魚西京漬) ・天かまとチンゲン菜中華炒め ・きゅうりと卵のサラダ	・ご飯 ・けんちん汁 ・エビシウマイ ・レタス、トマト ・白菜おひたし	・ちらし寿司 ・味噌汁 ・レタスチキンサダ ・春菊おひたし	・鉄火丼 ・味噌汁 ・温サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(目抜粕漬) ・麻婆なす ・水菜サラダ ・すいか、バナナ
	10	11	12	13	14	15	16
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・ソーセイジ ・いんげんとコーンのバター炒め ・しそ昆布 ・じゃこ佃煮	・ご飯 ・お吸い物 ・鶏肉となすケチャップ煮 ・竹の子としいたけの味噌煮 ・もやしとちくわサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・しらすおろし和え ・煮豆 ・水菜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・カニ入り卵焼き ・煮しめ ・ほうれん草おひたし ・なめこおろし和え ・りんご	・ご飯 ・味噌汁 ・にら玉 ・もやし玉ねぎピーマンソース炒め ・じゃこ佃煮 ・梅かつお	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(糠さんま) ・春巻き ・大根煮物 ・アスパラバター炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉とキャベツ炒め物 ・豆腐サラダ ・きゅうり梅和え
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・肉豆腐煮物 ・山掛けオクラ ・大根サラダ ・バナナ	・ご飯 ・味噌汁 ・ジンギスカン ・にら玉 ・トマト甘煮	・ご飯 ・うどん汁 ・天ぷら(エビ、なす、ししとう、さつまいも) ・きゅうりブロッコリー酢の物 ・なめこおろし和え ・りんごマンゴーナタデココ	・カツ丼 ・味噌汁 ・山芋と水菜サラダ ・みかん ヨーグルト	・ご飯 ・中華スープ ・麻婆豆腐 ・ひじき佃煮 ・もやしきゅうりサラダ ・さつまいも甘露煮	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけみりん) ・ラムしゃぶサラダ ・エビ焼売 ・なます ・パイナップル	・ご飯 ・ホワイトシチュー ・焼魚(さんまみりん漬) ・いんげんごま和え ・うどんサラダ ・ゆで卵
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・たらの子とえのき ・野菜炒め ・サラダ	・枝豆ご飯 ・味噌汁 ・煮魚(さんま) ・キャベツ炒め ・冷やっこ	・野菜カレー ・お吸い物 ・たけのここんにゃく煮物 ・トマトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(目抜西京漬) ・こんにゃく酢味噌和え ・白菜おひたし ・きゅうり漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉ピーマンなす味噌炒め ・なめたけおろし和え ・ささぎのフキの煮物	・親子丼 ・味噌汁 ・ほうれん草おひたし ・トマト ・ポテトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(さば) ・高野豆腐と野菜煮物 ・レタスサラダ ・麻婆春雨
	17	18	19	20	21	22	23
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・ピーマンハムソテー ・切干大根 ・じゃこ佃煮 ・パイナップル	・ご飯 ・味噌汁 ・アスパラとしいたけ炒め物 ・ほうれん草のとろろかけ ・パインヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・アスパラとソーセイジ炒め物 ・なすしぎ	・ご飯 ・お吸い物 ・チンゲン菜と挽肉中華あん ・山芋梅和え	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(さんま、おろし) ・水菜サラダ ・さつまいもヨーグルト	・ご飯 ・お吸い物 ・白菜と鶏肉の酒蒸し ・かに玉和風あん ・煮豆 ・しそかつお	・ご飯 ・味噌汁 ・ふるふき大根 ・さつまいもとすり身あんかけ ・柿ヨーグルト
昼	・混ぜご飯 ・オニオンエビスープ ・きゅうりとイカ酢の物 ・高野豆腐と人参煮物 ・トマトサラダ	・ちらし寿司 ・味噌汁 ・若鶏から揚げ ・なすとしいたけのみぞれ煮	・ご飯 ・味噌汁 ・煮しめ ・チーズウィンナー玉ねぎのケチャップ煮 ・スクランブルエッグ	・親子丼 ・味噌汁 ・切干大根煮物 ・ポテトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・若鶏から揚げ ・エビチリ ・中華サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(赤魚粕漬) ・高野豆腐柳川風 ・きゅうり酢の物 ・柿ヨーグルト	・カレーライス ・マカロニサラダ ・高野豆腐と野菜煮物 ・梨
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・揚げだし豆腐甘酢あん ・かぼちゃ煮付 ・ちくわのカレー揚げ	・牛丼 ・味噌汁 ・じゅんさい酢の物 ・水菜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚(さんま) ・天ぷら(アスパラ、かぼちゃ) ・もやしとささぎおひたし	・ご飯 ・味噌汁 ・卵の花 ・エビ餃子 ・焼ししゃも ・じゅんさい酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・八宝菜 ・カブと大根漬物	・ご飯 ・ほっけすり身汁 ・刺身(まぐろ、サーモン) ・マカロニサラダ ・白菜おひたし	・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚(にしん、おろし) ・豆腐バーグ ・キャベツときゅうりサラダ ・煮しめ
	24	25	26	27	28	29	30
朝	・ご飯 ・お吸い物 ・焼魚(ししゃも) ・ナスの和風挽肉あんかけ ・もやしのなめたけ和え	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ほっけ) ・三つ葉としめじ ・もオクラ酢の物 ・メロンフルーチェ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(鮭) ・小松菜卵とじ ・なめこおろし ・たらこ ・さつまいもヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・豆腐野菜あんかけ ・焼魚(さば) ・水菜サラダ ・りんご、梨	・ご飯 ・団子汁 ・なすピーマン味噌炒め ・いり卵 ・筋子 ・サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(ぶり照り) ・ひじき煮物 ・グラタン	・ご飯 ・お吸い物 ・麻婆なす ・焼魚(ほっけ) ・数の子 ・五目卵焼き
昼	・ご飯 ・かき玉汁 ・焼魚(さば) ・肉団子酢豚風 ・山菜煮物 ・ハムレタスサラダ ・パインみかんヨーグルト	・カルピチャーハン ・中華春雨スープ ・エビ団子のきのこあん ・なます ・桃バナナヨーグルト	・まぐろ漬丼 ・お吸い物 ・トマト水菜サラダ ・わかめきゅうり酢味噌和え ・フルーツヨーグルト	・ご飯 ・お吸い物 ・かに玉 ・揚げ出しなす ・長いもオクラ酢の物 ・フルーツカクテル	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉しょうが焼き ・里芋あんかけ煮 ・水菜ツナサラダ	・ハヤシライス ・お吸い物 ・いもサラダ ・アスパラごま和え ・梨	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(メヌキ西京漬) ・ホイコーロー ・切干大根 ・梨
夕	・栗ご飯 ・味噌汁 ・ほうれん草ごま和え ・煮しめ ・冷やっこ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚(さんま) ・野菜炒め ・長いもオクラ酢の物 ・しらたきたらこ和え ・ほうれん草ごま和え	・ご飯 ・かしわそば ・野菜炒め ・ホルモン ・きゅうり浅漬	・ご飯 ・味噌汁 ・煮魚(ばばがれい) ・ふき煮物 ・じゅんさい、人参酢の物 ・サラダ	・ご飯 ・ほっけつみれ汁 ・ちかマリネ ・キャベツ香味焼 ・長いも煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・ほっけムニエル ・ぜんまい煮物 ・もやし梅酢 ・えのきしょうが醤油	・ご飯 ・ワンタンスープ ・刺身(まぐろ、サーモン) ・うの花 ・いも人参ウィンナーミルク煮 ・みかん