

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	4
朝				・ご飯 ・味噌汁 ・マーボ春雨 ・金時豆 ・里芋の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・きゅうりの酢の物 ・たらこの焼魚 ・じゃがいも、こんにゃく、人参、玉ねぎ煮	・ご飯 ・味噌汁 ・しゃけのバター焼き ・かまぼこのチーズサンド ・なすび煮	・ご飯 ・味噌汁 ・さつまいも煮 ・煮豆 ・切干大根
昼				・ご飯 ・中華スープ ・八宝菜 ・サラダ ・ウィンナーのケチャップ煮	・ご飯 ・味噌汁 ・アスパラ肉巻き ・中華サラダ ・かぼちゃコロッケ	・ご飯 ・味噌汁 ・豚しょうが焼き ・ポテトサラダ ・切干大根煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・ピーマンの肉詰め ・サラダ ・大根、イカの煮付け
夕				・ラーメン	・ご飯 ・味噌汁 ・ベーコンときぬさやの炒め物 ・ラム肉ともやしの炒め物 ・サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・しゃけのバター焼き ・かぼちゃのマヨマスタードオニオンサラダ ・豚バラと大根の煮付け ・ピーマンと塩昆布炒め	・ご飯 ・パンブキンスープ ・なす、きのこの豚肉炒め ・牛肉コロッケ ・きゅうり、わかめの酢味噌和え
	5	6	7	8	9	10	11
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・肉団子炒め ・冷奴	・ご飯 ・味噌汁 ・肉だんご、玉ねぎ炒め ・ちくわ、ピーマン、かまぼこ煮 ・さつまいも煮	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(目抜き) ・鶏肉の蒸し焼き ・えびとじゃがいものマヨネーズ炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・さんま塩焼き ・いかげそとブロッコリーのサラダ ・ハムエッグ ・金時豆	・ご飯 ・味噌汁 ・さつまいも甘煮 ・切干大根 ・納豆 ・ミニトマト ・わかめときゅうりの酢のもの	・ご飯 ・味噌汁 ・大根の煮物 ・スクランブルエッグ ・納豆	・ご飯 ・味噌汁 ・にらの玉子とじ ・冷奴 ・漬物
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・から揚げ ・ちくわ、あげの煮物 ・グリーンサラダ	・和風スパゲティ ・コーンスープ ・豆腐サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・天ぷら(いも、かぼちゃ) ・鶏肉の蒸し焼き ・きゅうり、わかめの酢の物	・野菜カレー ・サラダ	・ラーメン	・ご飯 ・味噌汁 ・エビフライ ・ポテトサラダ ・なすの煮物	・ご飯 ・中華スープ ・かつ、エビフライ ・春菊の胡麻和え ・バナナヨーグルト
夕	・ご飯 ・中華スープ ・ジンギスカン ・にら玉子あんかけ ・じゃがいもベーコンチーズ	・ご飯 ・味噌汁 ・かぼちゃの煮物 ・ブロッコリーの煮びたし ・いかの酢味噌和え	・ご飯 ・味噌汁 ・イカ刺身 ・ふきの煮物 ・なし	・ご飯 ・豚汁 ・切干大根 ・こぶさいも	・ご飯 ・味噌汁 ・マーボーかぼちゃ ・なすのひき肉はさみ揚げ ・ごぼうサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・きゅうりの酢のもの ・さばの味噌煮 ・えび、じゃがいもマヨネーズ和え	・ご飯 ・味噌汁 ・さつまいも煮 ・ブロッコリーサラダ ・さんま(焼魚)
	12	13	14	15	16	17	18
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・もやしとトマトのサラダ ・なすとウィンナーのミートソース炒め ・玉子焼き(あんかけ)	・ご飯 ・味噌汁 ・ほうれん草、まいたけ、ソーセージの炒め物 ・さけの焼魚 ・こんぶの佃煮	・ご飯 ・味噌汁 ・にら玉子 ・煮豆 ・梅干 ・きゅうりとわかめの酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・小松菜と油揚げの煮びたし ・さつまいも煮 ・切干大根	・ご飯 ・味噌汁 ・ささぎの煮付け ・目玉焼き ・フルーツ ・かまぼこしらたきの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・大根とすり身の煮物 ・ほうれん草と豆腐の卵とじ ・納豆	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚 ・納豆 ・さつまいも煮
昼	・ご飯 ・コンソメスープ ・ふきの煮物 ・きゃべつ油炒め ・なし ・漬物	・具だくさん丼 ・味噌汁 ・ふかしいも ・漬物 ・ヨーグルトバナナ	・ご飯 ・にら玉スープ ・納豆ぎょうざ、チーズぎょうざ ・大根のそぼろ煮	・ご飯 ・味噌汁 ・かつ ・サラダ ・かまぼこ、きのこ煮 ・かぼちゃ煮	・ご飯 ・味噌汁 ・煮込みハンバーグ ・きゅうりとくらげの中華和え ・モロヘイヤの煮物 ・ぶどう	・ご飯 ・味噌汁 ・肉ぎょうざ、納豆ぎょうざ ・もやしとハムのサラダ ・じゃがいものマヨネーズ炒め	・ご飯 ・すいとん ・ヘルシーコロッケ ・サラダ ・もも
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・ピーマン、玉ねぎウィンナーケチャップ炒め ・から揚げ ・大根サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・じゃがいもと鶏肉の揚げ煮 ・もやしのサラダ ・かぼちゃ煮	・ご飯 ・味噌汁 ・ジンギスカン ・ジャーマンポテト ・サラダ	・ご飯 ・白菜スープ ・チンジャオロース ・モロヘイヤのおしたし ・揚げ出し納豆のきのこあんかけ	・まぐろ漬丼 ・味噌汁 ・ブロッコリー、トマト、卵のサラダ ・三色豆	・ご飯 ・味噌汁 ・野菜炒め ・茄子の味噌煮 ・ピーマンの肉詰め	・ご飯 ・味噌汁 ・焼魚 ・天ぷら ・サラダ
	19	20	21	22	23	24	25
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・揚げ納豆 ・さといもの胡麻和え ・にらの卵かけ	・ご飯 ・味噌汁 ・さんまのかば焼き ・鶏チリ ・わかめサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・なすとハムの炒め物 ・もやしのサラダ ・ひじきと豚肉あえ	・ご飯 ・味噌汁 ・切干大根 ・さけの煮付け ・ブロッコリーと玉子のサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ふきの煮物 ・さんまのかば焼き ・スクランブルエッグ	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・野菜炒め ・ピーマンの塩こんぶ炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・いもとベーコンの炒め物 ・さんま ・あんかけ豆腐
昼	・豚のから揚げ丼 ・味噌汁 ・具沢山サラダ	・にぎり寿司 ・お吸い物 ・エビフライ	・鶏の照り焼き丼 ・キャベツとまいたけの中華スープ ・大根サラダ ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・ポトフ ・コロッケ ・ミックスベジタブル	・ご飯 ・豚汁 ・ポークチャップターサイ ・春菊サラダ ・フルーツヨーグルト	・ご飯 ・つみれ汁 ・たらこのから揚げのあんかけ ・わかめときゅうりの酢のもの ・サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ポテトサラダ ・ミニトマト ・肉巻き野菜のフライ ・白菜のおしたし
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・もやしとハムのナムル ・豆腐ハンバーグ ・にらの卵とじ	・ご飯 ・味噌汁 ・かぼちゃ肉巻き ・ふきと天ぷらの煮物 ・サラダ	・ドライカレー ・味噌汁 ・キャベツの漬物 ・サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・イカ刺し ・さんまの塩焼き	・ご飯 ・味噌汁 ・ハンバーグ ・にらと玉子の炒め物 ・みかんヨーグルト ・サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・かぼちゃの煮物 ・牛肉コロッケ	・ご飯 ・味噌汁 ・チンジャオロース ・大根と豚バラ煮 ・焼き茄子
	26	27	28	29	30		
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・アスパラベーコン炒め ・かまぼこピーマン煮 ・ミートボール玉ねぎ照り焼き炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・しめじと玉子のオイスターソース炒め ・長芋酢のもの ・ほうれん草のバター炒め ・ソーセージ	・ご飯 ・味噌汁 ・さんまのかば焼き ・スクランブルエッグ ・ウィンナーポイル ・キャベツ千切り	・ご飯 ・味噌汁 ・ほっけ ・つけもの ・なし ・納豆	・ご飯 ・味噌汁 ・さけの煮付け ・ほうれん草おひたし ・もやしときゅうりとちくわのナムル ・なし		
昼	・カレーライス ・スープ ・サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ハンバーグと玉ねぎの煮込み ・もやしとアスパラのサラダ ・ジャーマンポテト	・ご飯 ・味噌汁 ・中華サラダ ・コロッケ ・ほうれんそうの胡麻和え	・ご飯 ・味噌汁 ・マーボナス ・ポテトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・牛肉コロッケ ・ブロッコリーと玉子のサラダ ・さつまいものいとこに		
夕	・ご飯 ・魚汁 ・焼き茄子 ・豚肉キャベツときのこの油炒め ・たくあん	・ご飯 ・味噌汁 ・野菜炒め ・酢のもの ・マーボーかぼちゃ	・ご飯 ・味噌汁 ・さつまいも煮 ・切干大根と揚げ天の煮物 ・なめこと豆腐のみぞれ煮	・カレーライス ・しめじスープ ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・ほっけ ・かぼちゃサラダ		