

グループホームアウル登別館 9月 献立表 山ユニット

|   | 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<br>・鶏肉と大根の煮物<br>・小松菜とじゃがいもの<br>チーズ炒め<br>・たらこ昆布   | ・ご飯 ・味噌汁<br>・焼き魚(鮭ハラス)<br>・卵焼き ・納豆<br>・さつまいも甘煮             | ・ご飯 ・味噌汁<br>・焼き魚(おいらんかわいい)<br>・ピーマンとしめじの炒め<br>物<br>・たらこ昆布 ・卵豆腐 |
| 昼 |  |   |  |  | ・五目ちらし寿司<br>・スープ<br>・鶏肉ソテートマト添え<br>・きゅうり酢の物               | ・ご飯 ・味噌汁<br>・焼き魚(さんま)<br>・大根おろし<br>・野菜煮物                   | ・三色丼 ・味噌汁<br>・もやしなめたけ和え<br>・レタス、トマト                            |
| 夕 |  |   |  |  | ・ご飯 ・味噌汁<br>・刺身(まぐろ、ほたて、わ<br>かめ添え)<br>・揚げ納豆<br>・ピーマンおひたし  | ・ご飯 ・味噌汁<br>・刺身(さんま)<br>・焼きなす<br>・粉ふきいも                    | ・ご飯 ・コーンスープ<br>・焼き魚(ほっけ)<br>・ささぎといもの煮物<br>・水菜のおかか和え            |
|   | 4  | 5   | 6  | 7  | 8   | 9  | 10   |
| 朝 | ・ご飯 ・味噌汁<br>・鮭バター焼き<br>・かぼちゃ煮付け<br>・サラダ                      | ・ご飯 ・味噌汁<br>・鮭焼き<br>・サラダ<br>・漬け物                          | ・ご飯 ・味噌汁<br>・サツマイモ煮物<br>・焼き魚<br>・バナナ                   | ・ご飯 ・味噌汁<br>・ジャーマンポテト<br>・きのこソテー<br>・長芋のなめたけ和え<br>・牛乳        | ・ご飯 ・味噌汁<br>・まぐろ刺身<br>・豆腐シーチキン和え<br>・野菜サラダ                | ・ご飯 ・味噌汁<br>・卵焼き<br>・ほうれん草おひたし<br>・なすの味噌炒め                 | ・ご飯 ・味噌汁<br>・ハムエッグ<br>・昆布巻き<br>・納豆 ・牛乳                         |
| 昼 | ・ナポリタンバゲット<br>・野菜スープ   | ・ご飯 ・味噌汁<br>・鶏肉の揚げ物<br>・長いも梅肉和え<br>・インゲン胡麻和え<br>・サラダ      | ・ご飯 ・味噌汁<br>・れんこん豚肉炒め<br>・野菜さっと煮<br>・サラダ               | ・親子丼<br>・中華スープ<br>・かぼちゃ煮付け<br>・なす浅漬け<br>・なし                  | ・カレーうどん<br>・きゅうりとかにの酢の物<br>・なし                            | ・中華そば<br>・大根サラダ<br>・ぶどう                                    | ・ご飯 ・味噌汁<br>・煮物(大根・人参・天か<br>ま・鶏肉)<br>・焼きなす<br>・マカロニサラダ         |
| 夕 | ・ご飯 ・味噌汁<br>・煮物<br>・まぐろ刺身<br>・トマト                            | ・牛丼 ・味噌汁<br>・きゅうり味噌漬                                      | ・ご飯 ・味噌汁<br>・宗八焼き<br>・エビと豆腐の中華和え<br>・ピーマンおひたし          | ・ご飯 ・コンソメスープ<br>・鶏から揚げ<br>・チーズ春巻<br>・ほうれん草とコーンパ<br>ター炒め ・トマト | ・ご飯 ・味噌汁<br>・ハンバーグ<br>・ポテトサラダ<br>・白菜おひたし                  | ・ご飯 ・野菜スープ<br>・焼き魚(宗八)<br>・野菜卵とじ<br>・ピーマンおひたし              | ・ご飯 ・味噌汁<br>・ホタテアスパラ<br>・シソの実味噌炒め<br>・なすサラダ漬                   |
|   | 11   | 12  | 13   | 14   | 15  | 16   | 17   |
| 朝 | ・ご飯 ・味噌汁<br>・鮭はらす<br>・ウィンナーたまねぎ炒め<br>・キュウリ酢の物<br>・バナナヨーグルト   | ・ご飯 ・味噌汁<br>・昆布巻き<br>・イカオクラ<br>・玉子豆腐<br>・ポテトエッグ           | ・ご飯 ・味噌汁<br>・赤魚<br>・アスパラベーコン<br>・芋煮<br>・牛乳             | ・ご飯 ・味噌汁<br>・大根の煮物<br>・アスパラの卵とじ<br>・サラダ                      | ・ご飯 ・味噌汁<br>・玉子焼き<br>・山菜炒め<br>・漬け物<br>・おひたし               | ・ご飯 ・味噌汁<br>・焼き鮭<br>・納豆<br>・獅子唐白子炒め<br>・バナナヨーグルト           | ・ご飯 ・味噌汁<br>・玉子焼き<br>・じゃがバターベーコン<br>・サラダ                       |
| 昼 | ・ご飯 ・味噌汁<br>・野菜ラーメン<br>・おにぎり<br>・とうきび                        | ・ご飯 ・味噌汁<br>・スープ<br>・サンマロール巻き<br>・小松菜なめこ和え<br>・大根おろし      | ・ご飯 ・味噌汁<br>・豚肉竜田揚げ<br>・野菜マリネ<br>・ミニトマト<br>・枝豆         | ・スパゲッティ<br>・スープ<br>・サラダ                                      | ・カレー<br>・野菜サラダ<br>・キノコスープ                                 | ・ラーメン<br>・カボチャのサラダ<br>・バターコーン<br>・茄子味噌炒め                   | ・ご飯 ・スープ<br>・まぐろ漬<br>・マカロニサラダ<br>・マーボー春雨                       |
| 夕 | ・ご飯 ・味噌汁<br>・サンマの煮付け<br>・長いもモロヘイヤの和え<br>物<br>・粉ふきいも          | ・ご飯 ・味噌汁<br>・ささぎのしそ炒め<br>・鶏肉のトマトソース煮<br>・ポテトサラダ           | ・ご飯 ・味噌汁<br>・すき焼き<br>・ほっけ<br>・ウズラの卵                    | ・ご飯 ・味噌汁<br>・ハンバーグ<br>・カボチャサラダ<br>・ほうれん草炒め                   | ・ご飯 ・味噌汁<br>・鯉の刺身<br>・長いもバター炒め<br>・カボチャ煮物                 | ・ご飯 ・味噌汁<br>・イカと大根の煮物<br>・揚げの肉詰めあんかけ<br>・ほうれん草の胡麻和え        | ・チャーハン<br>・わかめのコンソメスープ<br>・ささみのバター焼き<br>・ポテトサラダ<br>・トマト        |
|   | 18   | 19  | 20   | 21   | 22  | 23   | 24   |
| 朝 | ・ご飯 ・味噌汁<br>・ホッケ焼き<br>・三つ葉とキノコの炒め物<br>・長芋とイカのガーリック炒<br>め ・牛乳 | ・ご飯 ・スープ<br>・鯖焼き<br>・野菜炒め<br>・玉子の味噌漬<br>・牛乳               | ・ご飯 ・味噌汁<br>・さけのはらす<br>・白菜のおひたし<br>・なすの煮物<br>・バナナヨーグルト | ・ご飯 ・味噌汁<br>・ふき煮物<br>・ピーマンとえのきの中華<br>和え<br>・卵豆腐              | ・ご飯 ・味噌汁<br>・目玉焼き<br>・ウィンナー<br>・じゃこと大根おろし<br>・牛乳          | ・ご飯 ・味噌汁<br>・焼き魚(紅鮭)<br>・玉ねぎオムレツ<br>・きゅうりの酢の物<br>・バインヨーグルト | ・ご飯 ・味噌汁<br>・焼き魚(たら)<br>・シュウマイ<br>・ふかしさつまいも<br>・佃煮             |
| 昼 | ・ご飯 ・豚汁<br>・さんま煮魚<br>・ほうれん草おひたし<br>・トマト                      | ・巻きずし<br>・エビスープ<br>・紅白まんじゅう                               | ・ご飯 ・鶏団子スープ<br>・冷しゃぶ<br>・数の子わさび漬                       | ・中華丼 ・味噌汁<br>・アスパラサラダ<br>・バインヨーグルト                           | ・中華丼 ・味噌汁<br>・大根とイカの煮付け<br>・エビチリ<br>・きゅうりとちくわの酢の物         | ・ご飯 ・にゅーめん<br>・まぐろのステーキ<br>・かぼちゃと水菜サラダ                     | ・ご飯 ・味噌汁<br>・エビフライ<br>・マカロニサラダ<br>・ラ・フランス                      |
| 夕 | ・牛丼 ・味噌汁<br>・筑前煮<br>・らっきょう<br>・うずら卵味付け                       | ・ご飯 ・味噌汁<br>・肉じゃが<br>・ほうれん草とコーンのパ<br>ター炒め<br>・ピーマンのサラダ ・梨 | ・ご飯<br>・シチュー<br>・水菜サラダ                                 | ・ご飯 ・味噌汁<br>・煮込みハンバーグ<br>・かぼちゃサラダ                            | ・ご飯 ・味噌汁<br>・煮魚(黒がれい)<br>・天ぷら(かぼちゃ・さつま<br>いも)<br>・フルーツポンチ | ・ご飯 ・つみれ汁<br>・鶏肉とチンゲン菜の中華<br>風<br>・もやしのナムル                 | ・ご飯 ・味噌汁<br>・焼き魚(ほっけ)<br>・大根おろし<br>・チンジャオロースー                  |
|   | 25   | 26  | 27   | 28   | 29  | 30   |  |
| 朝 | ・ご飯 ・味噌汁<br>・さんま味噌煮<br>・サラダ                                  | ・ご飯 ・味噌汁<br>・シューマイ<br>・里芋とこんにゃく煮物<br>・ピーマンウィンナー炒め<br>・牛乳  | ・ご飯 ・味噌汁<br>・なすと挽肉のケチャップ<br>炒め<br>・切干し大根<br>・卵とキャベツ炒め  | ・ご飯 ・味噌汁<br>・目玉焼き<br>・麻婆なす<br>・きゅうり漬物                        | ・ご飯 ・味噌汁<br>・揚げだし豆腐<br>・納豆<br>・水菜ドレッシング和え<br>・牛乳          | ・ご飯 ・味噌汁<br>・焼き魚(ほっけ)<br>・シューマイ<br>・梅サラダ<br>・ヨーグルト         |  |
| 昼 | ・ご飯 ・キャベツスープ<br>・ハンバーグ<br>・アスパラバター炒め<br>・ブロッコリーの卵サラダ         | ・ご飯 ・味噌汁<br>・ヒレカツ<br>・ポテトサラダ<br>・ぶどう                      | ・いなり寿司 ・味噌汁<br>・焼きそば<br>・もやしとなめこのおひたし<br>・漬物           | ・のり巻き<br>・うどん<br>・小松菜おひたし<br>・漬物                             | ・チャーハン<br>・にゅーめん<br>・野菜サラダ                                | ・ご飯 ・味噌汁<br>・水ぎょうざ<br>・こふきいも<br>・とろろ<br>・酢だこ               |  |
| 夕 | ・ご飯 ・味噌汁<br>・焼き魚(八角)<br>・ふるふき大根<br>・ほうれん草なめたけ和え              | ・ご飯 ・味噌汁<br>・焼き魚(塩さば)<br>・きんぴらごぼう<br>・温キャベツごまだれ和え         | ・ご飯 ・味噌汁<br>・豚肉野菜巻きフライ<br>・もやしマリネ<br>・なし               | ・ご飯<br>・醤油ラーメン<br>・洋梨  | ・ご飯 ・味噌汁<br>・ヒレカツ<br>・かぼちゃ煮物                              | ・ご飯 ・つみれ汁<br>・いかリング<br>・アスパラと長いものガー<br>リック炒め<br>・ポテトサラダ    |  |