

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
朝						・ご飯・味噌汁・目玉焼き・茹フランフルト・とろろ・ザーサイときゅうりの和え物・りんご	・ご飯・味噌汁・鶏と赤ピーマンの南蛮漬・だし巻卵・里芋煮付け・フルーツポンチ
昼						・ご飯・けんちん汁・たらフライ・レタスとトマトのサラダ・浅漬	・鉄火丼・えびすり身汁・にら卵とじ・ブロッコリー酢漬・たくあん
夕						・ご飯・味噌汁・焼魚(さんまみりん干)・大根おろし・ピーマンとじゃこのきんぴら・もずく酢	・ご飯・味噌汁・鶏肉ケチャップ煮・なす煮びたし・ほうれん草おひたし
	3	4	5	6	7	8	9
朝	・ご飯・味噌汁・焼魚(ほっけ)・しらす大根・煮豆・豆乳	・ご飯・味噌汁・豆腐グラタン・にらとしいたけの卵焼き・ささぎサラダ・煮豆	・ご飯・味噌汁・ウインナーとしいたけの炒め物・白菜おひたし・卵豆腐・牛乳	・ご飯・味噌汁・焼なす・スクランブルエッグ・トマトサラダ・豆乳	・ご飯・味噌汁・焼魚(さば)・こんにやくステーキ・水菜煮びたし・豆乳	・ご飯・味噌汁・焼魚(赤魚粕漬)・白菜ときこの酒蒸し・ピーマンおひたし・豆乳	・ご飯・味噌汁・焼魚(あじ開き)・イカ、おくら、ちくわの和え物・ほうれん草おひたし
昼	・ご飯・味噌汁・鶏肉とチンゲン菜の中華あんかけ・長芋の梅肉和え	・冷しラーメン・わかめスープ・ふきとえのきの煮物	・中華あんかけ丼・味噌汁・カニと春雨の酢の物・梨	・ご飯・味噌汁・にらじゃが・カニかまサラダ・冷やっこ	・ご飯・味噌汁・とんかつ・さつまいも煮物・コールスロー	・カレーライス・中華スープ・水餃子	・ご飯・シチュー・水菜サラダ・白桃
夕	・ご飯・味噌汁・長ねぎの卵とじ・干しエビとなす煮びたし・かぼちゃサラダ	・ご飯・三平汁・あさり酒蒸し・ほうれん草おひたし	・ご飯・味噌汁・豚しゃぶ・揚げだし豆腐	・ご飯・味噌汁・焼魚(さんま)・ホタテフライ・干キャベツ・ミニトマト・きのこサラダ	・ご飯・味噌汁・イカと長いものにんにく炒め・にら卵とじ・トマトとブロッコリーのサラダ	・ご飯・味噌汁・豚肉ときこの炒め物・ふきと天かま煮物・長芋サラダ	・ご飯・味噌汁・焼魚(目抜)・なすしぎ焼・豆もやし煮物
	10	11	12	13	14	15	16
朝	・山かけご飯・味噌汁・まぐろと長ねぎの煮びたし・レタスサラダ・梅干・豆乳	・ご飯・味噌汁・焼魚(鮭ハラス)・大根煮物・春菊ごま和え・豆乳	・ご飯・味噌汁・焼魚(ほっけ)・大根おろし・山菜煮物	・ご飯・味噌汁・焼魚(鮭)・目玉焼き・舞茸と長ねぎの中華炒め	・ご飯・味噌汁・肉じゃが・白菜おひたし・佃煮・豆乳	・ご飯・味噌汁・焼魚(鮭ハラス)・大根おろし・春雨サラダ・小松菜煮びたし	・ご飯・味噌汁・オムレツ・いんげんごま和え・さつまいも煮物
昼	・ご飯・味噌汁・煮魚(ほっけ)・シューマイ・なすと里芋の煮物	・ご飯・きのこそば・にら玉・巨峰	・ご飯・味噌汁・なすとピーマンの味噌炒め・大根サラダ・湯豆腐	・ご飯・味噌汁・八宝菜・ひじきサラダ・桃ヨーグルト	・五目ラーメン・いなり寿司・かにサラダ	・親子丼・中華スープ・パイナップルヨーグルト	・ご飯・味噌汁・焼魚(ほっけ)・おでん・ほうれん草おひたし
夕	・ご飯・味噌汁・麻婆豆腐・竹の子土佐煮・もやし中華サラダ	・ご飯・味噌汁・煮魚(黒がれい)・白菜とびっ子和え・ピーマン中華炒め	・ご飯・味噌汁・さば味噌煮・鶏肉ときこの酒蒸し・ささぎおひたし・きゅうり漬物	・ご飯・味噌汁・煮魚(はたはた)・中華サラダ・なす田楽	・ご飯・味噌汁・刺身(まぐろ、ほたて)・ふるふき大根・湯豆腐	・ご飯・味噌汁・キャベツと昆布の炒め物・かぼちゃ煮付け・こんにやくステーキ	・ご飯・味噌汁・肉じゃが・エビサラダ・きゅうりとカニの酢の物
	17	18	19	20	21	22	23
朝	・ご飯・味噌汁・目玉焼き・ささぎのし炒め・きゅうり漬物	・ご飯・味噌汁・焼魚(鮭香味)・はんぺんソテー・じゅんさい酢の物・豆乳	・ご飯・味噌汁・卵焼き・切干大根・キャベツ油炒め・豆乳	・ご飯・味噌汁・焼魚(ししゃも)・ほうれん草ともやしの梅酢和え・レタスサラダ・じゃこおろし和え	・ご飯・味噌汁・焼魚(ほっけ)・なすのピザ風・五目豆・りんご	・ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・白菜とホタテのクリーム煮・冷やっこ・煮豆	・ご飯・味噌汁・焼魚(目抜西京漬)・きのこソーセイジのソテー・水菜サラダ・豆乳
昼	・中華丼・中華スープ・ひじき煮物	・五目ご飯・味噌汁・大根、人参なます・いんげんとじゃがいも煮付け	・親子丼・味噌汁・小松菜と油揚げの煮びたし・梨	・ご飯・野菜スープ・煮込みハンバーグ・じゃがいも煮付け	・ご飯・味噌汁・若鶏のマヨネーズ焼・白菜サラダ・ひじき煮物	・カレーライス・ラッシー・マカロニサラダ	・松茸ご飯・味噌汁・豚肉しょうが焼き・いんげんごま和え・フルーチェ
夕	・ご飯・味噌汁・さんま竜田揚げ・大根おろし・レタス・かぶ煮物	・ご飯・味噌汁・煮魚(さんま)・ほうれん草の白和え・ごぼうサラダ	・ご飯・味噌汁・焼魚(さんま)・長芋酢の物・切干大根	・ご飯・味噌汁・豚しゃぶサラダ・卵の花・春菊辛し和え	・ご飯・味噌汁・肉じゃが・きゅうりとカニの酢の物・豆もやしの煮物	・ご飯・味噌汁・煮魚(真がれい)・野菜のベーコン巻き・さつまいもサラダ	・まぐろ漬丼・豚汁・かぶ酢漬
	24	25	26	27	28	29	30
朝	・ご飯・つみれ汁・焼魚(あじ開き)・大根おろし・厚焼き卵・もやしマヨ和え・青汁豆乳	・ご飯・味噌汁・焼魚(たら西京漬)・しめじとえのきの酒蒸し・春雨サラダ	・ご飯・味噌汁・焼魚(ぶりみりんだれ)・大根おろし・つきこんとごぼうのきんぴら・ささぎおひたし・りんご	・ご飯・味噌汁・焼魚(ほっけ)・じゅんさいとしめじの酢の物・長ねぎ卵とじ・豆乳	・ご飯・味噌汁・焼魚(さば)・目玉焼き・切干大根・ヨーグルト	・ご飯・味噌汁・ポテトグラタン・ひじき煮物・レタスサラダ	・ご飯・味噌汁・焼魚(ししゃも)・イカとオクラ和え物・厚焼き卵・豆乳
昼	・五目にゅうめん・いなり寿司・ほうれん草おひたし・ぶどう	・豚丼・お吸い物・水菜とみょうがの梅酢漬	・混ぜご飯・味噌汁・すき焼き煮・里芋煮付け・水菜ソテー	・ご飯・味噌汁・焼魚(鯛粕漬)・油揚げ煮物・ピーマンおひたし	・のり巻・温そうめん	・カレーライス・野菜スープ・わかめ酢の物	・炊き込みご飯・温めん・ほうれん草ごま和え
夕	・ご飯・味噌汁・焼魚(ほっけ)・麻婆なす・白菜おひたし	・ご飯・シチュー・ラーメンサラダ	・ご飯・味噌汁・酢豚・ひじき煮物・かぼちゃサラダ	・栗ご飯・野菜スープ・煮魚(母々がれい)・大根煮物・オクラおひたし	・ご飯・味噌汁・ちか南蛮漬・なすとピーマンの肉味噌炒め・長芋煮物	・ご飯・味噌汁・焼魚(ほっけ)・切干大根・なす煮びたし	・中華丼・味噌汁・さば竜田揚げ・大根おろし・春雨サラダ