

グループホームアウル登別館 9月 献立表 山ユニット

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
						1	2
朝						・ご飯・味噌汁 ・大根の煮物 ・赤ピーマンとハムの炒め ・サバ味噌煮	・ご飯・味噌汁 ・なめこおろし ・きのこもやし煮 ・さばのみりん漬け ・トマトのサラダ
昼						・ちらし寿司 ・味噌汁 ・2食ポテトサラダ ・ほうれん草の胡麻和え	・柏うどん ・切り干し大根の煮物 ・マカロニにミモザ風サラダ
夕						・ご飯・味噌汁 ・冷や奴 ・焼き魚(鮭) ・キュウリの酢の物	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(ホッケ) ・ささぎの胡麻和え ・春雨サラダ ・あんかけ玉子焼き
	3	4	5	6	7	8	9
朝	・ご飯・味噌汁 ・ハムエッグ ・ピーマンの炒め物 ・茄子の浅漬け ・フルーツヨーグルト	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・肉じゃが ・水菜のサラダ ・キウイフルーツ	・ご飯・味噌汁 ・煮魚(カレイ) ・煮豆 ・きゅうりとカニかまのサラダ ・油揚げの煮つけ	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(秋刀魚) ・人参の胡麻ツナ和え ・ソーセージのピカタ ・さつま芋のきんとん煮	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(ホッケ) ・フキの煮物 ・秋刀魚の煮浸し ・南瓜サラダ	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・肉じゃが ・キャベツとツナのサラダ	・ご飯・味噌汁 ・ほうれん草入りの玉子焼き ・あじの梅煮 ・煮豆
昼	・ご飯・味噌汁 ・さばの醤油煮 ・わかめの酢の物 ・大根と鶏肉の煮物	・ご飯・味噌汁 ・おでん ・白菜の漬け物 ・レタスと卵のマヨサラダ	・ご飯・味噌汁 ・メンチカツ ・茄子の味噌炒め ・とろろいも	・ご飯・味噌汁 ・ひじきの煮物 ・豆腐サラダ ・鶏肉の照り焼き	・チャーハン ・卵スープ ・人参のサラダ	・ご飯・味噌汁 ・ウインナーの中華あんかけ ・ポテトサラダ ・長いもの梅肉和え	・煮込みうどん ・大根の中華あんかけ ・長いものサラダ ・ほうれん草のなめ茸和え
夕	・ご飯 ・クリームシチュー ・もやしと人参のナムル ・里芋の煮物	・中華丼 ・コンソメスープ ・人参のサラダ ・パイ	・ご飯・味噌汁 ・きのこねぎのバター醤油 ・ピーマンのお浸し ・イカの煮物	・山菜そば ・きゅうりのなめ茸和え ・梨	・ご飯・味噌汁 ・玉子のチーズ焼き ・フキの煮物 ・とろろいも ・たくわん	・ご飯・味噌汁 ・茄子とじゃがいもの揚げ煮 ・切り干し大根の煮物 ・ネギの味噌和え	・ご飯・味噌汁 ・いり鶏 ・きゅうりの酢の物 ・南瓜のそぼろあんかけ
	10	11	12	13	14	15	16
朝	・ご飯・味噌汁 ・ベーコンエッグ ・切り干し大根の煮物 ・中華サラダ	・ご飯・味噌汁 ・マグロの漬け焼き ・カニシューマイ ・レタスの和風サラダ	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(ほっけ) ・大根おろし ・煮豆	・ご飯・味噌汁 ・もやしのお浸し ・秋刀魚の煮つけ ・きのこのバター炒め	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(赤魚西京漬け) ・シューマイ ・ピーマンと玉葱のおかか和え	・ご飯・味噌汁 ・ウインナーのケチャップ炒め ・目玉焼き ・野菜サラダ	・ご飯・味噌汁 ・大根と鶏肉の醤油煮 ・厚焼き玉子 ・水菜サラダ
昼	・ご飯・餃子スープ ・焼き魚(ホッケ) ・ラーメンサラダ ・玉子豆腐	・暖かいおそば ・フキの煮物 ・南瓜のサラダ	・ご飯・味噌汁 ・ロールキャベツ ・ポテトサラダ ・きゅうりと長いものサラダ	・雑穀ご飯・豚汁 ・焼き魚(赤魚の味噌漬け) ・野菜のきんぴら	・ご飯・シチュー ・マカロニサラダ ・ミカン	・ラーメン ・チャーハン ・ニラレバ炒め ・トマト・梨	・カレーうどん ・おにぎり ・果物(梨・桃)
夕	・ご飯・味噌汁 ・鶏のマヨネーズ炒め ・ニラの炒め物 ・ピーマンお浸し	・カレーライス ・お吸い物 ・ツナと大根のサラダ	・ご飯 ・じゃがいものコンソメスープ ・さばの醤油煮 ・大根のマヨ炒め ・キュウリの酢の物	・ご飯・味噌汁 ・チーズハンバーグ ・もやしとハムの和え物 ・茄子のみぞれ和え	・ご飯・味噌汁 ・焼き肉 ・酢の物 ・胡麻豆腐	・ご飯・味噌汁 ・鶏肉のしのだ巻き ・秋刀魚の梅煮 ・ラーメンサラダ	・ご飯・味噌汁 ・サバの味噌煮 ・茶碗蒸し ・さつまいもサラダ
	17	18	19	20	21	22	23
朝	・ご飯・味噌汁 ・スペイン風オムレツ ・きのこ湯葉の煮煮物 ・さつまいものサラダ	・おかゆ ・味噌汁 ・鶏肉ときこの味噌汁 ・トマトの冷やしサラダ ・さばの醤油煮	・ご飯・味噌汁 ・秋刀魚の醤油煮 ・切り干し大根 ・白菜の梅おかか和え	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(ホッケ) ・茄子の味噌炒め ・キュウリとシソの酢の物	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・シューマイ ・肉じゃが風煮物 ・昆布の佃煮	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(赤魚西京焼き) ・大根のそぼろあんかけ ・厚焼き玉子 ・バナナヨーグルト	・ご飯・味噌汁 ・もやしとチーズの炒め物 ・麻婆春雨 ・キュウリのサラダ
昼	・山菜おこわ ・すりみ汁 ・ポテトサラダ ・キュウリと鶏肉の胡麻和え ・フルーツ寒天	・ご飯・味噌汁 ・鮭のみぞれ煮 ・じゃがいもの麻婆あんかけ ・きゃべつのコールスロー	・煮込みうどん ・白菜の中華あんかけ ・みかん	・ご飯・味噌汁 ・カボチャコロッケ ・キャベツの千切り ・もやしのさっぱりサラダ	・カレーライス ・スープ ・ポテトサラダ	・ミートスパゲッティー ・中華スープ ・水菜と玉子のサラダ	・ご飯・味噌汁 ・鯖の甘酢あんかけ ・ひじきの煮物 ・ごぼうの酒蒸し ・おはき
夕	・マカロニグラタン ・ベーコンと芋のスープ ・水菜とトマトのサラダ	・和風スパゲッティー ・野菜スープ ・肉じゃが ・南瓜の煮物	・栗ご飯・野菜スープ ・おでん ・小松菜お浸し	・ひじきの炊き込みご飯 ・味噌汁 ・麻婆豆腐 ・クラゲの和え物	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(鯖) ・山菜の煮物 ・ピーマンの中華あんかけ	・ご飯・味噌汁 ・ニラ玉 ・茄子とピーマンの味噌炒め ・フルーツサラダ	・ご飯・シチュー ・ツナサラダ ・そぼろ豆腐 ・桃ヨーグルト
	24	25	26	27	28	29	30
朝	・ご飯・味噌汁 ・煮魚(カレイ) ・ひじきの煮物 ・数の子松前付け ・小魚の佃煮	・ご飯・味噌汁 ・チーズ入りはんぺん ・ほうれん草のバター炒め ・すり身とフキの煮物	・ご飯・味噌汁 ・野菜炒め ・なめ茸大根おろし ・サラダ ・ヨーグルト	・ご飯・味噌汁 ・煮魚(アジ) ・しらす入り大根おろし ・冷や奴・漬け物	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・目玉焼き ・ハムサラダ	・ご飯・味噌汁 ・焼き魚(ホッケ) ・煮込み五目野菜 ・ほうれん草のお浸し	・ご飯・味噌汁 ・里芋の煮物 ・ウインナーのケチャップ炒め ・野菜サラダ
昼	・ご飯・味噌汁 ・煮魚(鮭) ・焼き茄子 ・青菜の炒め物	・生寿司 ・天ぷら ・冷そば	・ご飯・味噌汁 ・コンニャクステーキ ・ピーマンのきんぴら ・春雨サラダ	・ご飯・味噌汁 ・鶏肉ケチャップ煮 ・さつまいも煮物 ・ほうれん草お浸し	・かやくご飯・味噌汁 ・人参と水菜の白和え ・切り干し大根の煮物 ・キュウリの昆布茶漬け	・そぼろ丼・味噌汁 ・ふるふき大根 ・ラーメンサラダ	・ご飯 ・豆乳鍋 ・焼き魚(秋刀魚) ・トマトサラダ
夕	・ご飯・味噌汁 ・餃子 ・回鍋肉 ・ゼンマイの煮物	・ご飯・豚汁 ・棒々鶏 ・水菜サラダ ・茶碗蒸し	・ご飯・クリームスープ ・ピーマンと鶏肉の炒め物 ・麻婆春雨 ・ココアバナナヨーグルト	・おじや・味噌汁 ・ハンバーグ ・春雨サラダ ・ワカメの酢の物	・ご飯・味噌汁 ・豚肉角煮 ・白菜お浸し ・ポテトサラダ ・ゼンマイの煮物	・ご飯・味噌汁 ・白菜そぼろあんかけ ・ひじきと切り干し大根の煮物 ・もやしサラダ	・シーフードカレー ・いんげんの胡麻和え ・ひじきの煮物 ・マンゴー入り杏仁豆腐