

グループホームアウル登別館 9月 献立表 海ユニット

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
						1	2
朝						・御飯・味噌汁(ほうれん草)・焼鯖・煮豆・目玉焼き・煮物(ナルト)大根 人参	・御飯・味噌汁(ニラ卵)・ホッケみりん焼・おでん・インゲンとコーンとベーコンのバター炒め・ポロニアソーセージ
昼						・ラーメン(チャーシューワカメ メンマ もやし)・おにぎり(2個)・たくわん・りんごヨーグルト	・御飯・ポトフ(ジャガイモ 人参 玉葱 ウィンナー)・焼ソバ・子ねえ・サラダ(キュウリ 魚肉 ソーセージ 竹輪)
夕						・御飯・味噌汁(おふナス)・天ぷら(ナス 椎茸 ビーマン レンコン イカ)・大根おろし・サラダ(人参 レタス コーン)	・御飯・味噌汁(ナメコネギ)・鮭のムニエル・キュウイ・切り干し大根・サラダ(レタス 水菜)・子ねえ・イカの酢味噌和え
	3	4	5	6	7	8	9
朝	・御飯・味噌汁(ワカメおふ)・焼鯖・ソーセージとベーコンとブナシメジのソテー・切り干し大根の昆布の佃煮	・御飯・味噌汁(ナメコ)・納豆・ナメコと大根おろし・ハム ソーセージと厚焼き卵・キュウリとトマトのサラダ・春雨	・御飯・お吸物(ワカメ椎茸)・ナスの和風挽肉あんかけ・ツナとキュウリのサラダ・納豆・漬物	・御飯・味噌汁(ワカメおふ ほうれん草)・大根の煮物(人参 天カマ ナルト)・キャベツとキュウリのサラダ・キュウイとヨーグルト	・御飯・味噌汁(大根人参 とろろ)・ポテトサラダ(ハム キュウリ オホーツク)・煮物(ゼンマイ 天カマ しらたき)・厚焼き卵・焼鯖	・御飯・お吸物(椎茸ワカメ)・肉団子のケチャップ煮・フキの煮物・漬物・もやしとキュウリのナメタケ和え	・御飯・味噌汁(玉葱豆腐)・ホッケ・ソテー(魚肉ハンバーグ ほうれん草 人参)・竹輪の卵とじ・卵焼き・じゃこの佃煮
昼	・御飯・スープ(もやしブナシメジ 卵)・麻婆豆腐・水菜のサラダ(キュウリ カニカマ)・かぼちゃの煮つけ	・御飯・シチュー(玉葱 人参 ハム ベーコン)・小松菜の煮びたし(油あげ)・長芋となめたけの酢の物(カニカマ)	・牛丼・味噌汁(ワカメおふ)・きんぴらごぼう・たくわん・サラダ(キャベツ トマト 水菜 ハム カニカマ)	・幕の内弁当 ・とろろのお吸物	・御飯・シチュー・かぼちゃサラダ・納豆(長ネギ)	・まぐろ丼・味噌汁(あげネギ)・もやしのパンパシージャ・ぶかし芋とかぼちゃ	・御飯・味噌汁(ニラ卵)・麻婆豆腐・サラダ(人参 大根 ハム キュウリ)・焼肉・さつま揚げ(大根おろし 水菜付)
夕	・御飯・味噌汁(ワカメじゃが芋)・サンマの煮魚・ささぎの煮物(天カマ コんにゃく)・キュウリと水菜の白和え・キュウリ	・御飯・味噌汁(ワカメ)・豚肉のケチャップ炒め(人参 しめじ)・フキの煮物(天カマ コんにゃく 椎茸)・ヨーグルト(さつま芋)	・御飯・味噌汁(キノコ)・長芋とキュウリの酢の物・焼ホッケ・ナスとピーマンとキノコのあげだし大根おろし和え	・おじや(鶏肉 玉葱 長ネギ 卵)・マグロのやまかけ・トマトとレタスのサラダ・焼ナス・煮物(ゼンマイ 天カマ しらたき)	・御飯・天ぷらソバ(かき揚げ)・フキの炒め物・ほうれん草のおひたし	・御飯・味噌汁(ニラ卵)・鱈のてりやき・鱈大根・かぼちゃサラダ・キュウリのナメタケ和え	・御飯・さんべい汁・煮込みハンバーグ(玉葱 キノコ)・山芋とオホーツクの酢の物・キュウリとマトサラダ
	10	11	12	13	14	15	16
朝	・御飯・味噌汁(ワカメレタス)・卵焼き・フィッシュハンバーグ・大根と油揚げの煮物・納豆(ネギ入り)・筋子	・御飯・味噌汁(えのき卵)・大根と人参の煮物・肉団子入り野菜炒め・麻婆ナス・ほうれん草のナメタケ和え・ミニトマト	・御飯・お吸物(ワカメ)・水餃子(長ネギ)・天カマと人参の油炒め・納豆・キュウリのタラコ和え	・御飯・味噌汁(豆腐ネギ)・切り干し大根・水菜とハムの中中華サラダ・ほうれん草としめじの醤油炒め	・御飯・お吸物(ワカメ)・鶏肉とニラの卵とじ・水餃子(ボン酢がけ)・長芋とワカメのサラダ	・御飯・ニラ玉(レタストマト付)・肉団子汁・大根とシーチキンの中華風煮込み・フキとキノコの和え物	・御飯・味噌汁(ワカメおふ)・蟹玉・鮭のバター焼・きんぴらごぼう・筋子
昼	・御飯・味噌汁(人参ナス 椎茸)・鯖の塩焼き・鶏肉とキャベツの炒め物(トマト付)・ヒジキの煮物・マカロニサラダ	・オムライス・中華スープ(ワカメ えのき)・切り干し大根・梨	・御飯(ふじっこ)・焼ソバ(豚肉 キャベツ 玉葱 赤ピーマン)・コンソメスープ(じゃが芋 長ネギ)・山芋の酢物(カニカマ)	・御飯・豚汁・サンマの塩焼き・キノコのお吸物・ウドのきんぴら・厚焼き卵・ヨーグルト(りんご)	・カレーライス・マカロニサラダ(キュウリ レタス)・フルーツ(桃 バイン)	・五穀御飯・チャンポン(豚肉 キャベツ 玉葱 ナルト)・ヒジキと大豆の煮物・フルーツヨーグルト	・御飯・シチュー(じゃが芋 人参 しめじ 天カマ)・ナスの煮びたし(揚げ)・水菜の中華サラダ・ぶどう
夕	・御飯・お吸物(ワカメ)・麻婆豆腐・ヒジキと大根と高野豆腐の煮物・長芋の梅和えサラダ・キュウリとコンニャクのナメタケ和え	・御飯・味噌汁・ホッケの煮つけ・クラゲとキュウリとハムの酢の物・野菜炒め(豚肉入り)	・いなり寿司・味噌汁(大根 高野豆腐)・ロールキャベツ・切り干し大根・サラダ(トマト レタス)	・御飯・味噌汁(ニラ卵)・すき焼き・焼鯖・キュウリとキャベツの浅漬	・御飯・味噌汁(キャベツ あげ)・鯖の野菜あんかけ・肉じゃが・長芋の梅おかか和え	・カツ丼・ポトフ・もやしのおナムル・大根サラダ・大学芋	・御飯・味噌汁(ほうれん草 長ネギ 揚げ)・豚の生姜焼・キュウリと水菜の昆布マヨネーズ和え・フルーツヨーグルト(バイン パナナ)
	17	18	19	20	21	22	23
朝	・五穀御飯・味噌汁(キャベツ)・鮭・ピーマンとベーコンの炒め物・ミートボールと玉葱の炒め物・昆布の佃煮・イチゴのフルーチェ	・御飯・味噌汁(豆腐ワカメ)・ホッケの塩焼き・ミートボールと玉葱の炒め物・タラコ・煮豆	・御飯・お吸物(アサリワカメ)・大根の煮物(ごぼ天)・昆布の佃煮・煮豆・うどんサラダ(水菜 豚肉)	・御飯・味噌汁(ワカメ高野豆腐)・焼鯖・チーズハム・ニラと卵の中中華炒め・白菜の漬物・キュウリとクラゲの和え物	・御飯・味噌汁(椎茸人参 なす)・フキと竹の子の煮物・ホッケ・キノコと湯葉の酢漬・佃煮・バナナヨーグルト	・御飯・味噌汁(なす)・スクランブルエッグ(ベーコン)・焼鯖・ウィンナーとピーマン もやしの炒め物・芋のキンピラ	・御飯・味噌汁(ニラ卵)・焼鯖・ピーマンとソーセージの塩昆布の炒め物・ナスの揚げだし・フキと竹の子の煮物
昼	・ちらし寿司(まぐろ)・フキと天カマの煮物(ナルト しらたき)・春雨サラダ(キュウリ ハム)・フルーツ	・ナポリタンズバゲティ・まぜ御飯・味噌汁(玉葱カニカマ)・鱈フライ・レタス	・御飯・味噌汁(キノコワカメ)・イカのてんぷら(大根おろし付)・フキと竹の子・天カマの煮物・サラダ(トマト 水菜 ビーマン ちりめん)	・焼ソバ・味噌汁・おにぎり(小2個)・白菜のおひたし・シューマイとナスのあんかけ・たくわん	・御飯・卵スープ・キノコとキャベツのオーロラ炒め・肉団子・トマトサラダ・ナスと挽肉の味噌炒め	・御飯・味噌汁(豆腐揚げ)・コロケ・サラダ(キャベツ 玉葱 大根 シーチキン)	・御飯・味噌汁(ナメコ豆腐)・ラーメンサラダ・味噌おでん(大根 コんにゃく 天ぷら)・メンチカツ(トマト付)
夕	・御飯・スープ(シューマイ ネギ)・フキと天カマの煮物(ナルト しらたき)・人参とピーマンのキンピラ・鯖・キュウリの漬物	・御飯・味噌汁・チーズハンバーグ・ポテトサラダ・キノコと湯葉の和え物・つぼ漬・レタス	・御飯・味噌汁(白菜)・肉じゃが(玉葱 豚肉 人参)・サンマの生姜焼・白菜漬・キュウリとクラゲの酢の物	・ハッシュドビーフ(玉葱 牛肉 マッシュルーム)・小松菜のナメタケ和え・野菜炒め・桃 パナナヨーグルト	・かれーライス・もやしの味噌汁・カニカマとレタスのサラダ・椎茸とキャベツの甘酢あんかけ	・御飯・つみれ汁・ホッケ・麻婆豆腐・麻婆春雨・梨 みかん	・御飯・味噌汁(大根)・オムレツ・ナポリタン・キュウリとクラゲの酢和え・イカの塩辛
	24	25	26	27	28	29	30
朝	・御飯・お吸物(つみれ椎茸)・シューマイの中華あんかけ(しめじ 椎茸)・フキの油炒め・納豆・キュウリの木耳和え	・御飯・味噌汁(ニラ卵)・鯖の塩焼き・きんぴらごぼう・ほうれん草とソーセージのソテー・子持ち昆布・ちりめんジャコ	・しらす御飯・味噌汁(大根)・焼ホッケ・キノコと湯葉の煮物・水菜とカニカマのサラダ・筋子・スルメ松前漬	・御飯・味噌汁・ソーセージとピーマンの炒め物・キュウリの浅漬・サルマ	・御飯・味噌汁(ワカメ卵)・肉団子とキャベツの炒め物・大根と人参の煮物・煮豆・バナナヨーグルト	・御飯・お吸物(椎茸ワカメ)・煮豆・納豆・冷しゃぶ(豚肉 水菜 トマト キュウリ)・煮物(さつま揚げ コんにゃく)	・御飯・味噌汁(もやし卵)・鮭・里芋煮・かも団子のあんかけ煮・納豆
昼	・御飯・味噌汁(ニラ卵)・真ガレイの煮つけ・筑前煮(鶏肉 高野豆腐 人参 わらび コんにゃく)	・生寿司・天ぷら・そば・茶碗蒸	・御飯・味噌汁(きのこ)・糖さんま・かぼちゃの煮物・バナナのヨーグルト	・御飯・煮込みラーメン・長芋のサラダ・ジンギスカン・じゃが餅	・おにぎり(2個)・そば(大根 人参 豚肉 椎茸 しめじ ナルト)・タラコ・サラダ(もやし 水菜 ハム)	・雑穀米・味噌汁(ナス)・肉じゃが(豚肉 水菜 じゃが芋 しらたき)・豆腐のあんかけ(人参)・酢の物(カニカマ ワカメ キュウリ)	・炒飯(人参 卵 ウィンナー)・中華スープ(ベーコン レタス)・さつま揚げ(大根おろし 水菜)・ラーメンサラダ(キュウリ ハム)・ヨーソバ(パセリ)
夕	・御飯・味噌汁(ネギワカメ)・サンマの味噌煮・煮物(ナルト コんにゃく わらび)・サラダ(キャベツ じゃが芋)・梨	・御飯・豚汁・サラダ・赤魚の煮つけ	・御飯・味噌汁(ワカメネギ)・マグロのやまかけ・焼ナス・ハンペンのチーズ巻・ピーマン ナスの炒め物・ラーメンサラダ	・御飯・味噌汁(じゃが芋 さつま芋 大根)・酢豚(ピーマン 玉葱 人参 鶏の唐揚げ)・麻婆春雨・キュウリの酢の物・かぼちゃの煮物	・御飯・味噌汁(きのこ)・肉豆腐・おでん(味噌)・ニラ玉あんかけ	・三色丼(豚挽肉 鶏挽肉 卵 椎茸)・マカロニサラダ(キュウリ ハム)・じゃが芋のルー炒め(人参 ベーコン)・梨とヨーグルト・味噌汁(ニラ 卵)	・御飯・お吸物(ワカメおふ)・ナスの和風挽肉あんかけ・うどんサラダ(水菜 ツナ ワカメ ミニトマト)・大根おろし ナメコ和え