

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	4	5	6	7
朝		ごはん 味噌汁 焼さんま 麻婆春雨 切干大根	ごはん 味噌汁 シュマイ ミートボール マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 目玉焼き 焼鮭 肉団子の野菜炒め	ごはん 味噌汁 焼魚 じゃがいものころがし 卵豆腐	パン(刈りパン バターロール) マカロニのグチャップ炒め さつ まいものヨーグルトサラダ 焼 プリン	ごはん 味噌汁 大根の 煮物 春雨サラダ 焼魚
昼		いなり寿司他 誕生日メ ニュー	ごはん 味噌汁 いり鶏 ほうれん草と人参の白和 え 若芽ときゅうりの酢の 物 なし	天ぷらそば レタス海苔巻き 金時の煮豆	親子丼 味噌汁 なす味 噌炒め ちくわサラダ	ごはん 味噌汁 鶏肉の さっぱり煮 焼鮭 かぼ ちゃサラダ	カレーうどん ごはん 麻婆 春雨
夕		ごはん 味噌汁 ハンバー ぐらすと大根おろしの和え 物	ごはん 豆腐とすり身のお 吸い物 野菜炒め 麻婆 春雨 クリーンサラダ	ごはん 味噌汁 肉じゃが かれないの煮つけ ささぎと 天ぷらの煮物	ごはん 味噌汁 メチカ スバサラダ きゅうりの酢の 物	ごはん 味噌汁 ビーマンの 肉詰め ラーメンサラダ きゅう りの酢の物	ピラフ シチュー かつおのた たき サラダ
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ごはん 味噌汁 焼豚のソ テー 佃煮 きこの酢の 物	カレーライス 出し巻き卵 サ ラダ	ごはん 味噌汁 大根の 煮物 サラダ 佃煮	ごはん 味噌汁 焼鮭 しゅうまい ほうれん草の なめたけ和え	ごはん 味噌汁 肉団子 の野菜炒め ほうれん草 の胡麻和え フルーツヨーグル ト	ごはん 味噌汁 たまご もやしのチヌ炒め サラダ ヨーグルト	ごはん 味噌汁 鶏肉の 玉子とじ ミートボール ハナ 刈
昼	ごはん 味噌汁 揚げ出し 豆腐 大根とばら肉の煮 物 きゅうりの酢の物	オムカレー 若芽スープ ホテサ ラダ きゅうりの酢の物	豚丼 味噌汁 きゅうりの 酢の物 なます	二色丼 味噌汁 南瓜の 含め煮 もやしと人参とに らのナムル	スパゲティナポリタン スープ シーザーサラダ	五目うどん ごはん 豆腐 サラダ 春菊の胡麻和え	焼そば ごはん スープ 酢 の物
夕	ハヤシライス スープ サラダ 牛 乳プリン	ごはん スープ シンキスカ ンタモサラダ さといもの味噌 煮	ごはん スープ 餃子水菜リ んご添え いんげんと鶏肉 の煮物	ごはん 味噌汁 ロールキャ バツ マカロニサラダ 春雨の酢 の物	ごはん 味噌汁 豆腐の 玉子とじ 高野豆腐の煮 物 焼鮭	ごはん 味噌汁 青菜と豚 肉の炒め物 なすとビーマ ンのなべしぎ 大根としいた けの煮物	カレーライス 卵ときのこのス ープサラダ
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ごはん 味噌汁 ロールキャ バツ ほうれん草ときのこの 和え 玉子豆腐 フルーツ	ごはん 味噌汁 肉団子 の野菜炒め 赤魚の粕漬 け 佃煮 フルーツヨーグル ト	ごはん 味噌汁 さわら焼 ぎ魚 山芋サラダ 目玉焼き	パン 厚焼き玉子 ヨール スロースラダ 牛乳 コンス ープ	ごはん 味噌汁 大根と豚 肉の煮物 さば 玉子豆腐 バナナヨーグルト	ブレントースト スープ レタ ス ト ぶどう	ごはん 味噌汁 焼鯖 ミ ートボール ハナヨーグル ト
昼	カレーうどん きんちゃく キャ バツと鶏肉の明太子和え	ちらし寿司 いなり寿司 お吸い物 野菜と鶏肉の 含め煮 焼鮭	ごはん 味噌汁 さんま揚 げ ラーメンサラダ ひじきの 煮物	かしわうどん なすのなべ しぎ ふきと天かものゴマ炒 め ヨーグルトサラダ	ごはん 味噌汁 焼肉 レ タスサラダ 春雨の酢の物	カレーライス スープ ハ ゲティ スープ サラダ	ごはん 味噌汁 からあげ わかめの酢の物 切干大 根
夕	デミグラス丼 味噌汁 豆腐 サラダ かに玉 ヨーグル ト	ごはん きこのクリームシ ュー ちくわのきんぴら 長い もの酢の物 りんご	ひじきごはん 味噌汁 しょうが焼きキャバツと添 え煮物(煮豆) ルムときゅう りの和え物	ごはん 味噌汁 焼さん ま 里芋の煮物 いんげん の胡麻和え	ごはん 味噌汁 かれい の煮つけ 人参のきん ぴら ラーメンサラダ	ごはん 味噌汁 肉じゃが ほうれん草の胡麻和え マカロニサラダ	ごはん 豚汁 南瓜コロッケ サラダ
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ごはん 味噌汁 焼鮭 卵 焼き カニカマの酢の物	カレーライス わかめと玉子の スープ ふきと白滝の炒め 煮 りんご	ごはん 味噌汁 肉豆腐 サラダ 天ぷらのきんぴら	ごはん 味噌汁 厚焼き玉 子 キャバツ&ベーコン 鮭 フ リン	ごはん 味噌汁 たけのこ とふきの煮物 ミートボ ール ハナヨーグル ト	ごはん 味噌汁 こんに ゃくの煮物 鮭 ナムル	ごはん 味噌汁 目玉焼き 納豆 柿
昼	野菜カレー きのこと玉子の スープ 大根サラダ フルーツ ヨーグルト	ごはん 味噌汁 さんまの 梅煮 ロールキャバツ ごぼ うと人参のきんぴら風炒め 煮 きゅうりと長芋の酢の 物	そば いなり寿司 白菜 のお浸し りんご	サンドイッチ シチュー サ ラダ	ごはん スープ ふかひれも どき 豚肉の赤ワイン炒め ぶどうヨーグルト	炊き込みごはん 三平汁 煮物 ナムル	塩ラーメン ふじっごはん 
夕	ごはん 味噌汁 筑前煮 焼さんま ほうれん草のお 浸し	ごはん 味噌汁 なすの肉 詰め スバサラダ ひじきの 煮物	親子丼 味噌汁 トマト サラダ	親子丼 味噌汁 ふきの 煮物	ごはん 味噌汁 まぐろの 山掛け たけのこの煮物 えのき野菜炒め	ごはん あら汁 野菜と春 雨の中華炒め かぼちゃ のそぼろ煮 サラダ	カレーライス スープ サラダ ふきの煮物
	28	29	30				
朝	ごはん 味噌汁 鶏肉の 照り焼き なすの炒め物 大根と油揚げの煮物	ロコモ 味噌汁 サラダ	ごはん 味噌汁 ホロア ンセージの野菜炒め 鮭のハラ ス焼 さつまいものヨーグル ト				
昼	ごはん 味噌汁 シンキスカ ン 大根と人参のきんぴら 柿ときゅうりの酢の物	ごはん 味噌汁 しょうが 焼きキャバツ添え 南瓜の煮 物 白菜のお浸し	ごはん 味噌汁 大学芋 柿の酢の物 野菜煮物				
夕	親子丼 味噌汁 ホテサ ラダ ビーマンと塩昆布の和え 物	ごはん 味噌汁 焼そば きゅうりの酢の物	リゾット 海鮮スープ 赤 ワイン 豚豚肉 トマト サラダ				