

グループホームアウル登別館 9月 海ユニット 献立表

	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
朝	ごはん 味噌汁 さんまみりん焼 茄子の煮物 ウィンナー炒め ミートボール	ごはん 味噌汁 サバ塩焼き さつま揚げの玉子とじ カボチャ煮	ごはん 味噌汁 鮭塩焼き 小松菜の煮びだし	ごはん 味噌汁 ホッケ焼き クリームコロッケ きゅうりの酢の物 梅昆布	ごはん 味噌汁 サバ塩焼き 鶏肉とちくわの炒め物 水菜とツナのサラダ	ごはん 味噌汁 秋刀魚蒲焼 煮豆 きゅうり、かにかまサラダ ヨーグルト和え	ごはん 味噌汁 トラウトサーモン ほうれん草のなめたけ和え 肉じゃが
昼	あんかけやしそば リンゴ 揚げ餃子	ごはん ニラ玉スープ 豚ラバと茄子の味噌炒め マカロニツナサラダ 桃のフルーチェ掛け	ごはん キノコ汁 ビーフシチュー ほうれん草のおひたし みかんのフルーチェ和え	オムライス 味噌汁 茄子の煮びだし はっさく	ごはん 野菜春雨スープ カレイのムニエル 梅昆布 ピーマンとウィンナー炒め	三色丼 赤出汁 梅昆布おろしぞえ 高野豆腐の煮物	ごはん 味噌汁 すき焼き ポテトサラダ ミックスフルーツ
夕	ガーリックライス トマトシチュー キャベツとウィンナーの香 草マリネ	ごはん 豚汁 カレイの煮汁 山芋とオホーツクの酢物 なし	ごはん 味噌汁 鮭 春雨サラダ 茄子の炒め物	ごはん 味噌汁 鮭コロッケ サラダ 煮豆 豚キムチ	マグロのづけ丼 味噌汁 きゅうりとわかめの酢の物 肉豆腐	ごはん 味噌汁 秋刀魚のソテー 大根お ろし ニラ、きのこのチャン プル 芋サラダ トマト付	ごはん ビーフシチュー 野菜サラダ 大学芋
8	9	10	11	12	13	14	
朝	ごはん 味噌汁 鶏肉としいたけの煮物 ニラとモヤシの玉子とじ 生姜昆布	ごはん 味噌汁 キャベツの千切り クリームソースがけ ホッケ焼き 豚とにらの炒め物	ごはん 味噌汁 ハムエッグ 鶏肉と蒔と人参の煮物 紫蘇昆布 水菜と秋刀魚と蒲焼の和 え物	ごはん 味噌汁 ウィンナーの中華煮 ニラ玉子とじ 煮豆	ごはん 味噌汁 ウィンナー スクランブルエッグ 大遣恨とささみの煮物 梅昆布	ごはん 味噌汁 サーモンハラス焼 もやしの和え物 ツナと蒔の煮物 漬物	ごはん 味噌汁 玉子とじ 豚とニンニクの芽べっこう あんかけ 昆布松前漬
昼	ごはん とうろこんぶ 照り焼きハンバーグ 焼き餃子 あんかけスクランブルエッ グ	ごはん 味噌汁 おでん 肉と茄子の炒め物 りんご	赤飯 お吸物 刺身 茶碗蒸し 長芋とつみれの煮物	ごはん 味噌汁 茄子のあげだし 豚肉ともやしの炒め物 鯖煮	チラシ寿司 鶏から揚げ キャベツサラ ダ 海老すり身のお吸物	松茸ごはん つみれスープ 茄子の肉はさみ大根おろ し煮 胡麻しゃぶ ポテトサラダ ハム巻き プチトマト	ごはん 白菜とベーコンのスープ 茄子と豚肉と味噌焼き ほうれん草のおひたし ウィンナー、キャベツ
夕	ごはん お吸物 蒸鶏のサラダ 冷麦のり巻き とうきび おくらと海藻の和え物	ごはん 味噌汁 サーモン刺身 大根のつ ま 切り干し大根 ウィンナー、ピーマンケ チャップ焼き	ごはん 味噌汁 たらと海老のムニエル 鶏肉と昆布の煮物 オクラともずくの酢物	ごはん 味噌汁 つぼ鯛 ほうれん草のおひたし フルーチェ 豚肉と蒔の煮物	ごはん 豚汁 イカの刺身 きゅうりの漬物 カボチャダンゴ ポテトサラダ	ごはん 味噌汁 秋刀魚の炒め焼き 蒔とつみれの煮物 酢物	ごはん 味噌汁 豚の生姜焼き きんぴらごぼう カボチャの煮物
15	16	17	18	19	20	21	
朝	ごはん 味噌汁 キャベツの千切り 鯖の味噌煮 ぶどう ニラの玉子とじ	ごはん 味噌汁 茄子とピーマンのひき肉 炒め マカロニサラダ キュウリの酢物	ごはん 味噌汁 焼鮭 こんぶ マーボー春雨 ミックスフルーツ 椎茸とほうれん草のバ ター ソテー	ごはん 味噌汁 鯖みりん焼き 厚焼き卵 ひじきの炒り煮 漬物	ごはん 味噌汁 豚のすき煮 マカロニサラダ かぼちゃの煮物	ごはん 味噌汁 玉子焼き ポテトサラダ 切り干し大根	ごはん 味噌汁 鮭塩焼き アスパラベーコン炒め マカロニサラダ 煮豆
昼	お味噌汁 天井 漬物	そうめん お吸物 かき揚げ マグロの刺身 ぶどう	クリームシチュー ロールパン チキンカツ キャベツ添え	ピラフ 味噌汁 ポテトコロッケ マカロニサラダ 漬物	三色丼 味噌汁 筍とシイタケと人参の煮物 パイナップル	まぜごはん 味噌汁 チキンチーズカツ 野菜サラダ 肉団子の八宝菜	ごはん 味噌汁 豚しゃぶ 春雨サラダ 揚げだし秋刀魚
夕	ごはん 味噌汁 ポテトサラダ キャベツ 豚カツ 豚の生姜焼き イカ大根	ごはん 味噌汁 白菜のおひたし ホッケの煮付 塩鶏じゃが	ごはん 味噌汁 鶏の手羽先コンソメ煮 赤魚の煮付 野菜炒めオイスターソース	ごはん 味噌汁 鮭の塩焼き 茄子ピーマンの味噌炒め 大根と豚肉の煮物	ごはん 味噌汁 ホッケみりん焼き 茄子焼き 春雨サラダ 肉じゃが	ごはん 味噌汁 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの玉子とじ まぐるとアボガドのわさび 醤油和え	ごはん 味噌汁 アスパラの豚肉巻き ジャーマンポテト ひじきのちくわ煮
22	23	24	25	26	27	28	
朝	玉子スープ ごはん かぼちゃ煮物 ピーマンとウィンナーの炒 め物 ホッケ塩焼き	ごはん 味噌汁 クリーム煮 梨 チーズオムレツ えびとアボガドのサラダ	フレンチトースト ポタージュスープ 半とキャベツのゼリー寄せ 生野菜	ごはん 味噌汁 ホッケ焼き 煮豆 ウィンナーとピーマン炒め ほうれん草のおひたし	ごはん 味噌汁 目玉焼き いもと天ぷらの煮物 春雨の中華和え	ごはん 味噌汁 カボチャ煮 つみれの塩煮 塩サバ	ごはん 味噌汁 チキンハンバーグ あんかけスクランブルエッ グ ポテト サラダ フルーチェ
昼	鮭の親子丼 鶏のから揚げ ミニ蕎麦 茶碗蒸し	赤飯 味噌汁 ジンギスカン 揚げだし豆腐 大根おろし	寿司いくら丼 つみれ汁 豚肉野菜チャプチェ いんげん高野豆腐煮物	うどん汁 大学芋 ゴボウチップ メ鯖 オクラとオホーツク カキ サラダ ブドウ	ごはん 味噌汁 ウィンナーとピーマン炒め オクラと山芋とカニカマ酢 物 ジャガイモと鶏肉の煮 物	栗ごはん すまし汁 キュウリと鶏ほぐしのサラ ダ 味噌田楽 白菜漬物	ごはん 味噌汁 揚げだし豆腐 サツマイモとオレンジ煮 ほうれん草のサラダ
夕	ごはん 味噌汁 ほうれん草のおひたし 大根とにんじんの煮物 ネギ味噌肉炒め	ごはん 茄子の天ぷら 山芋ともずくの酢物 野菜つみれスープ プチトマト 鯖の味噌煮	ごはん 玉子スープ 大学芋 エビフライ キャベツ千切り 野菜炒め なし	ごはん 味噌汁 茄子の味噌炒め もやしの和え物 蒔の煮物	ごはん 味噌汁 ベイクドポテト 牛の野菜炒め レタスハム巻き	ごはん 味噌汁 宗八の煮付 ピンピン焼き ニラとえのきのバター炒め	ごはん 味噌汁 カレイの煮付 マカロニサラダ コロッケ フルーチェ
29	30						
朝	ごはん 味噌汁 塩鮭 カニカマととびっこのサラ ダ 大根と 天ぷらの煮物	ごはん 味噌汁 鯖の味噌煮 きゅうりの漬物 肉団子のあんかけ カボチャ煮					
昼	ごはん つみれ汁 ソフトンカツ 野菜サラダ もやしナムル 白菜のおひたし カキ	ごはん 餃子スープ 長芋の酢物 秋刀魚梅煮					
夕	味噌汁 マグロ刺身 大根つま 五目ごはん 玉子焼き ピーマン天かま炒め物	ごはん 豚汁 白身魚フライ レタス オホーツクサラダ もずくの酢物					