

グループホームアウル登別館 9月 山ユニット 献立表

	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
朝		・ご飯・みそ汁・赤魚の粕漬け・天カマの炒め物・心太	・ご飯・みそ汁・秋刀魚の塩焼・マーボー豆腐・ホワイトアスパラ	・ご飯・味噌汁・鮭焼き・玉子焼・ブロッコリー	・ご飯・味噌汁・ウインナーのポイル・鰯の照り焼き・ほうれん草のお浸し	・ご飯・みそ汁・赤魚の焼き魚・玉子焼き・煮豆・漬物	・ご飯・みそ汁・鮭焼き・茄子の醤油炒め・たくあん
昼		・豚丼・きのこのみそ汁・サラダ・パイン	・ご飯・みそ汁・豚肉の塩麴焼き・切干大根の煮物・南瓜のサラダ・すじこ	・ナポリタン・スープ・イカとエビのフライ・ポテトサラダ	・ご飯・味噌汁・ジギスカン・野菜炒め・胡瓜の漬物	・ご飯・みそ汁・餃子・マーボー豆腐・桃	・ご飯・小松菜と豆腐のすまし汁・鶏肉の照り焼き・帆立の酢味噌・いくらの醤油漬
夕		・ご飯・みそ汁・ホイコーロー・塩さば・ポテトサラダ	・ご飯・みそ汁・レバーとネギの炒め物・茄子の煮びたし・漬物・リンゴ・梨	・散らし寿司・お吸い物・おでん・胡瓜のぬか漬	・うどん・マーボー帆立・酢の物	・ご飯・ラーメン・フルーツポンチ	・ご飯・みそ汁・豚肉の生姜焼き・高野豆腐とゼンマイの煮物・フルーツ
	7	8	9	10	11	12	13
朝	・ご飯・みそ汁・ホッケの味噌焼き・いんげんの煮物・玉子豆腐	・ご飯・みそ汁・金平・ベーコンとスパラの炒め物・オクラとなめ茸の和え物	・ご飯・みそ汁・鮭の味噌漬け焼き・大根サラダ・煮豆	・ご飯・みそ汁・ホッケの味噌漬け・玉子焼き・肉じゃが	・ご飯・みそ汁・ウインナー・なめ茸・スクランブルエッグ・漬物	・ご飯・みそ汁・天カマと里芋の煮物・ほうれん草のソテー・たくあん	・ご飯・みそ汁・ホッケ・金平ごぼう・黒豆
昼	・ご飯・豚汁・お好み焼き・ぬか漬け・たくあん	・トマトのチキンカレー・みそ汁・鮭・漬物・マカロニサラダ	・ご飯・中華スープ・赤魚焼き・芋と南瓜の塩煮・とうもろこし	・海天蕎麦・南瓜の塩煮・漬物・みかんヨーグルト	・さつま芋ご飯・みそ汁・唐揚げ・がんもの煮物・漬物	・栗ご飯・みそ汁・ホッケ・すき焼き風煮込み・すじこ・ぬか漬	・焼きそば・ニラスープ・レバーとピーマンの炒め物・大根の漬物
夕	・ご飯・みそ汁・カスベの煮付・ハツとニラの炒め物・トマト・とうきび	・ご飯・みそ汁・秋刀魚の塩焼・煮物・漬物	・ご飯・みそ汁・豚肉の醤油焼き(キャベツとトマト添え)・ほうれん草と玉葱の中華炒め	・鶏牛蒡ご飯・みそ汁・刺身(サーモン、マグロ)・人参と竹輪の炒め物	・ミートソーススパゲティ・スープ・水菜となめ茸の和え物・梨	・ご飯・みそ汁・つば鯛焼き・茶わん蒸し・ほうれん草の胡麻和え	・漬け丼(マグロ、サーモン、しめ鯖)・みそ汁・焼きタラコ・ほうれん草のお浸し・ピーマンの漬物
	14	15	16	17	18	19	20
朝	・ご飯・みそ汁・鮭焼き・茹で卵・ブロッコリー・サラダ	・ご飯・みそ汁・ホタテとブロッコリーの炒め物・スクランブルエッグ・秋刀魚の塩焼・味噌漬	・ご飯・みそ汁・鰯の照り焼き・ウインナー・玉子豆腐	・ご飯・みそ汁・ニラ入り玉子焼き(レタス添え)・じゃがいもといんげんの煮物・タラコ	・ご飯・みそ汁・鯖の塩焼・天カマ焼き・餃子	・混ぜご飯・みそ汁・玉子焼き・ふろふき大根・漬物	・ご飯・みそ汁・秋刀魚の生姜煮・アスパラとベーコンの玉子とじ・胡瓜のぬか漬
昼	・おにぎり・ラーメン・大根の味噌漬	・赤飯・すまし汁・おでん・ゴボウサラダ・ぶどう	・タラコスパゲティ・コーンポタージュ・フライ(ピーマン、ししとう、アスパラ、茄子)・チキチキボン・フ	・おにぎり・かき揚げ蕎麦・味付け玉子・漬物	・わかめご飯・みそ汁・野菜炒め・ソーセージのとびっ子と和え・漬物	・ご飯・スープ・ハンバーグ・さつま芋のサラダ・ポテト・人参といんげんのグラッセ	・親子丼・みそ汁・胡瓜の浅漬け・りんご
夕	・ご飯・みそ汁・赤魚の粕漬け焼き・ブルコギ・胡瓜と茄子の漬物	・カレーライス・豆腐スープ・マカロニサラダ	・ご飯・みそ汁・赤魚の粕漬け焼き・竹輪とフキの油炒め	・炊き込みご飯・みそ汁・鮭のムニエル・茄子の味噌炒め・南瓜の煮付	・ご飯・みそ汁・つくね・銀カレイの味噌焼き・シーザーサラダ	・ご飯・みそ汁・鶏肉の炒め物・ささぎの煮物・ナポリタン	・ご飯・みそ汁・ホッケ・帆立マヨ(レタス添え)・煮物
	21	22	23	24	25	26	27
朝	・ご飯・みそ汁・鮭の塩焼・ウインナー・冷奴	・ご飯・味噌汁・鮭の塩焼・ウインナー・小松菜の炒め物・長いもの和え物	・ご飯・味噌汁・秋刀魚の塩焼・ポテトサラダ・漬物	・ご飯・つみれ汁・目玉焼き・サバの塩焼き・煮豆	・ご飯・味噌汁・筑前煮・ポテトサラダのハム巻き・マンゴー	・ご飯・味噌汁・ミートボール・オクラ入り卵焼き・タラコとうどんの和え物	・ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・ウインナー・黒豆・桃
昼	・ご飯・春雨スープ・茄子の味噌炒め・豆腐とトマトのカプレーゼ風	・稲荷散らし・そば・ほうれん草のなめ茸和え・天カマと白滝の煮物	・ツナ昆布ご飯・味噌汁・イカ焼き・おでん	・ご飯・そば・から揚げ(レタス添え)・南瓜煮・イクラ・人参の糠漬	・ご飯・味噌汁・カレイの煮付・南瓜ときのこの煮物・柿	・ご飯・味噌汁・豆乳キムチ鍋・ピーマンの塩昆布和え・漬物・フルーチェ	・ご飯・味噌汁・豚カツ・野菜サラダ・漬物
夕	・ご飯・みそ汁・糠秋刀魚焼き・高野豆腐の肉詰め・キュウイのフルーチェ和え	・ご飯・味噌汁・赤魚の粕漬・山芋のなめ茸和え・漬物	・栗さつま芋ご飯・アサリ汁・胡麻豆腐鍋・胡瓜と人参の浅漬	・ご飯・味噌汁・赤魚の塩焼・ほうれん草のお浸し・茄子のごま油炒め	・ご飯・味噌汁・チキンカツ(野菜添え)・イクラ・煮物	・ご飯・味噌汁・肉じゃが・エビと小松菜の炒め物	・ご飯・味噌汁・刺身・アスパラベーコン・もやしとアスパラの和え物
	28	29	30				
朝	・ご飯・味噌汁・ホッケの塩焼・水菜と竹輪の炒め物・ゆで卵の胡瓜添え	・ご飯・味噌汁・シューマイ・タラコ・ブロッコリーとカリフラワーの炒め物	・ご飯・味噌汁・目玉焼き・ウインナー・茄子の漬物				
昼	・ご飯・三平汁・餃子・南瓜煮	・カレーライス・コーンポタージュ・温しゃぶサラダ・パイン	・ご飯・シチュー・ポテトフライ・スープ・りんご				
夕	・ご飯・味噌汁・豚肉のしょうが焼き・マカロニサラダ・巾着の煮物	・ご飯・味噌汁・秋刀魚の甘露煮・ほうれん草ともやしの胡麻和え・茄子と豚肉のみそ炒め	・ご飯・味噌汁・チカのフライ・ベーコンと玉ねぎの中華炒め・ニラのお浸し				