

グループホームアウル登別館 平成27年9月 献立表 海ユニット

	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
朝			ごはん 味噌汁 豚の麩炒め ハムとスクランブルエッグ オクラと鰹節の和え物	ごはん 味噌汁 鯖の西京焼き もやしと白滝の煮物 海老しんじょう	ごはん 味噌汁 焼き鮭 煮豆 だし巻き卵 白菜の塩昆布和え	鮭雑炊 味噌汁 手作りごぼう天 人参といんげんのお浸し ささみとおクラの和え物	ごはん又はパン スープ オムレツ パスタ ウィンナー ハンバーグ
昼			ごはん 味噌汁 ブリの照り焼き キャベツと塩昆布の和え物 ハムのチャンプルー	ひじきの炊き込みご飯 ニラ玉スープ フライ(イカ、チキン) 水菜サラダ 豆サラダ 茄子の味噌炒め	焼うどん 味噌汁 鮭しそいなり メロンゼリー	カレーライス 春巻きポテト レタスサラダ	豆ごはん 味噌汁 ジンギスカンサラダ 野菜天ぷら 冷奴ゴマソース掛け
夕			ごはん 味噌汁 秋刀魚圧力煮 ごぼうサラダ おでん	ごはん 味噌汁 鶏と玉ねぎの玉子とじ 蒟蒻の煮物 ほうれん草のゴマ和え	ごはん スープ餃子 サンマ焼き 八宝菜カレー風味 イカの塩辛キュウリ添え	ごはん 味噌汁 豚スキ煮 かぼちゃ煮 玉子豆腐	ごはん 味噌汁 海鮮中華炒め シューマイ 麻婆豆腐
6	7	8	9	10	11	12	
朝	ごはん 味噌汁 ほっけの味噌焼き ナスの煮びたし キムチ	ごはん わかめスープ スクランブルエッグ ミートボールのトマト煮 グリーンサラダ ヨーグルト	豆ごはん 味噌汁 秋刀魚圧力煮 厚焼き玉子 ウィンナー キャベツ	ごはん 味噌汁 塩サバ ツナサラダ 麻婆豆腐	ごはん 味噌汁 玉子焼き ベーコンほうれん草炒め ロールキャベツ	ごはん 味噌汁 海藻サラダ 鱈の甘酢あんかけ 春菊の玉子とじ	ごはん 肉団子スープ 麻婆ナス 餃子 杏仁豆腐
昼	ごはん 中華スープ 豚のしょうが焼き レタスとトマト カボチャの煮物 フルーチェ	さつま芋ご飯 うどん マカロニサラダ カボチャゴマ和え	玉子丼 味噌汁 コンニャクおから煮 きんぴらごぼう	ピラフ ベーコン玉ねぎ スープ ささみのしそチーズフライ キャベツサラダ ミートスパゲティー	雑穀ごはん ビーフン チュー 宗八塩焼き サツマイモゴマ炒め	ごはん 味噌汁 かぶの含ませ煮 ポテトサラダ ホタテの甘煮 高菜と春雨の炒め物	混ぜご飯 味噌汁 カツフライ グリーンサラダ 茄子焼き
夕	ねぎトロ丼 味噌汁 サーモンマリネ 雲丹クラゲうどん	ごはん 味噌汁 チキンカツ サイコロステーキ いずし キャベツの千切り トマト	カレーライス きのこスープ 煮物	ごはん 味噌汁 お刺身4種盛り合わせ レタスサラダ アボカドきゅうり和え物	寿司 お吸い物 茶碗蒸し ほうれん草おひたし	ごはん 味噌汁 鶏の照り焼き 厚揚げの野菜あんかけ サラダ	ごはん あら汁 ズッキーニ炒め ほっけ焼き 漬物
13	14	15	16	17	18	19	
朝	ごはん すまし汁 茄子の柔らか煮 ポテトサラダ ハンバーグ 卵の花	ごはん 味噌汁 ハムエッグ 鶏肉と山菜の煮物 白菜漬け	ごはん 味噌汁 焼き鮭 だし巻き玉子 白菜の浅漬け	ごはん 味噌汁 里芋とサツマイモの煮物 鯖みりん焼き めかぶ	ごはん クリームスープ 手作りハンバーグ フライドポテト シラスときゅうりの酢の物	ごはん 味噌汁 銀ガレイ ソーセージ 数の子わさび漬け 海藻サラダ	チキンライス 味噌汁 天カマとほうれん草の炒め物 ウィンナーエッグ
昼	親子丼 お吸い物 漬物 フルーツ寒天	ごはん 野菜スープ 鶏のから揚げ キャベツの千切り オクラの浅漬け 洋ナシ	豆ごはん 味噌汁 オクラ肉巻き ささぎ煮つけ ほうれん草のお浸し	炊き込みご飯 味噌汁 長芋の酢の物 さわら西京焼き 天ぷら	ちらし寿司 餃子スープ 鯖山かけ チキンサラダ	ひじきご飯 味噌汁 ワカサギフライ 柿ときゅうりのサラダ	芋ご飯 味噌汁 キャベツの玉子とじ 漬物 ほっけ塩焼き リンゴ
夕	ごはん 味噌汁 豚の玉子とじ おでん さつま芋の甘煮	カレーライス ツナサラダ スープ フルーツヨーグルト	五目御飯 スープ 餃子 鶏の甘辛煮 マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 ミニうどん チキンカツ玉子とじ 肉団子甘酢あん	ごはん 味噌汁 チキンカツ から揚げ サラダ	カレーライス 桃のヨーグルト和え ツナサラダ わかめスープ	親子丼 味噌汁 漬物 オクラの炒め物 オレンジ
20	21	22	23	24	25	26	
朝	ごはん 味噌汁 目玉焼き ハム リンゴ 白菜の昆布和え	ごはん 味噌汁 鮭のホイル焼き 春菊としめじのクルミ和え もやしときゅうりのお浸し	ごはん 味噌汁 鶏ささみの大根おろしポン 酢 ミートボール 漬物	ごはん 味噌汁 めぬきの西京焼き ウィンナー炒め ゴマ昆布 鶏と玉ねぎの玉子とじ	ごはん 味噌汁 紅鮭 ひじきと枝豆の炒め煮 イカの塩辛大根おろし添え	ごはん 味噌汁 豚の蒸し煮 きんぴらごぼう きゅうりの漬物	雑穀ごはん 味噌汁 茄子の揚げ浸し 塩サバ 漬物
昼	ごはん シチュー 鮭のハラス焼き キャベツと塩昆布の炒め物	バラ寿司 味噌汁 粉ふき芋 ほうれん草のなめ茸和え	漬け丼 お吸い物 エビ天ぷら 茶碗蒸し 漬物 煮豆 梨 菊のお浸し	ごはん 具だくさんつみれ 汁 シヤモ焼き キムチ 黒豆	黒豆ご飯 味噌汁 豚のしょうが焼き 焼きナス ホワイトアスパ ラ マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 さんま 茄子の味噌炒め 柿 アスパラ	栗ごはん 味噌汁 塩鮭 漬物 ほうれん草のゴマ和え 肉じゃが
夕	ごはん 味噌汁 秋刀魚煮 じゃがいものそぼろ煮 シューマイのカニあんかけ	ごはん 味噌汁 ポテトサラダ ほうれん草のゴマ和え 豚のしょうが焼き エビフライ キャベツ	いなり寿司 かしわ蕎麦 いんげんのゴマ和え 中華サラダ 梨	ごはん 味噌汁 ミートボール酢豚風 カツとじ カボチャ煮	カレーライス スパゲティーサラダ フルーツポンチ 茄子の漬物	チーズリゾット 味噌汁 がんとどきの煮物 いんげんゴマ和え	ごはん 味噌汁 チキンのトマトソース掛け ブロッコリー マカロニサラダ
27	28	29	30				
朝	ごはん 味噌汁 目玉焼き 蒟蒻の煮物 麻婆春雨	ごはん 味噌汁 さば西京焼き リンゴ カボチャの煮物 長芋の梅昆布和え	ごはん 味噌汁 塩サバ たくあん 肉団子の野菜あんかけ 小松菜のお浸し	ごはん 味噌汁 鶏の照り焼き ポテトサラダ 玉子焼き			
昼	ごはん 味噌汁 鶏のから揚げ サラダ 長い物酢の物	ごはん 味噌汁 豚のしょうが焼き ポテトサラダ ほうれん草のゴマ和え	ごはん 味噌汁 肉じゃが 冷奴のゴマダレ 煮豆	芋ごはん 味噌汁 エリンギの肉巻き マカロニサラダ たくあん 茄子の漬物			
夕	イクラ丼 団子汁 天ぷら 誕生日ケーキ	ハヤシライス きのこのスープ コールスロー リンゴ	ごはん 味噌汁 餃子 カツとじ サラダ	ごはん 味噌汁 焼き魚 キャベツの炒め煮 フルーツのヨーグルト和え			