

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
朝					ご飯・コンソメスープ もやし玉ねぎ生ハム酢の物 サバ焼き 玉子焼き	ご飯・味噌汁 目玉焼き ジャーマンポテト 照り焼きハンバーグ	ご飯・味噌汁 塩サバ焼き ジャガイモ天カマ煮物 ベーコン炒め
昼					混ぜご飯・お吸い物 白和え マーボナス きゅうりわかめ酢の物	麦ごはん・すいとん汁 ぎょうざ 白菜漬物 ラーメンサラダ	ご飯・ソーメン汁 クリームコロッケ・ウインナー 野菜サラダ きんぴらごぼう 山芋酢の物
夕					ご飯・味噌汁 ほうれん草の胡麻和え ブルコギ・シウマイ シイタケツナバター炒め	赤飯・わかめスープ 焼き鮭 豚肉生姜焼きキャベツ添え 冷奴	ご飯・味噌汁 カレイの煮付け 長いもの酢の物 ホイコーロー
	4	5	6	7	8	9	10
朝	鮭ご飯・味噌汁 納豆・縮緬じゃこ たくあん味噌漬け 納豆	ご飯・味噌汁 サバ西京漬け焼 スクランブルエッグ・塩昆布 味キュウリ 玉ねぎベーコン炒め	ご飯・味噌汁 ホッケみそ焼き 肉団子入り大根煮物 玉子豆腐菜味乗せ	ご飯・味噌汁 赤魚の粕漬焼 ジャガイモいんげん煮物 納豆 たくあんキュウリ味噌漬	ご飯・味噌汁 さんまめか漬け焼 キャベツ天カマ炒め ころ玉焼・きゅうり漬物 チキンナゲット	ご飯・味噌汁 ホッケ西京漬け焼 味噌おでん 白菜漬物	ご飯・わかめスープ 照り焼きチキン ポテトサラダ 梨
昼	おにぎり 冷や麦汁 マイタケ天ぷら 洋梨	鳥ごぼううどん 炊き込みご飯 天カマふき煮物 ポテトサラダ	オムライス そうめん パンパンジー トマトおくらサラダ	五目御飯・味噌汁 天ぷら盛り合わせ かぼちゃ煮物 ごぼうと豚肉の炒め煮	ご飯・ポターージュ ハンバーグ ポテトサラダ ミートスパ 梨	あんかけ焼きそば コーンスープ エビマヨ ささ身サラダ	ご飯・味噌汁 宗八塩焼き ウインナー野菜チーズ炒め しそ巻 ぶどう
夕	生寿司 澄まし汁 とんかつ 揚げ出し豆腐 たまり漬け	ご飯・味噌汁 白身フライ・シウマイ カニカマ野菜サラダ ころ玉子焼き	ご飯・味噌汁 さんま煮付け ナゲットの酢豚風 野菜サラダ	ご飯・味噌汁 茄子と豚肉みそ煮 オクラトマトのさっぱり煮 わかめ竹輪マヨ和え	ご飯・味噌汁 たらふくニエール 株手羽先煮物 ラーメンサラダ	ご飯・味噌汁 塩鮭焼 玉子サラダ 肉じゃが	ご飯・シチュー にんにくの芽入り焼肉 切り干し大根 山芋千切り
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯・味噌汁 コロッケ サバの味噌煮 天カマ白菜の煮物 たくあん	ご飯・味噌汁 野菜中華炒め 豆腐ビザ風 焼きホッケ	ご飯・味噌汁 ナスピーマンみそ炒め トマト酢漬け 塩辛 シウマイ	ご飯・味噌汁 竹輪ツナ胡麻油炒め 焼き鮭 子持ち昆布	ご飯・味噌汁 鮭のかすみ焼き じゃが芋天カマ煮物 玉子豆腐 すじこ	ご飯・味噌汁 きんぴらごぼう 玉子焼き ポテトサラダ オクラのおかか和え	ご飯・味噌汁 鮭塩焼き 昆布天カマ煮物 たくあん 煮豆
昼	いなり寿司 キノコうどん 茄子の生姜焼き しそ巻・梨	チキンカレー 野菜スープ メンチカツ 野菜サラダ 柿	三食丼・つみれ汁 おでん たくあん 白和え	ラーメン ローストビーフ トマトナスモツアレ	チラシ寿司 豆腐のお吸い物 タケノコふきのみそ煮 春菊の胡麻和え	栗ご飯 コーンスープ メンチカツ ポテトサラダ	おにぎり お吸い物 焼きそば チキンナゲット りんご・ぶどう
夕	ご飯・味噌汁 鮭のムニエル 牛肉しぐれ煮 株の漬物	ご飯・すり身の味噌汁 ほうれん草お浸し 餃子 きゅうり漬物	ご飯・味噌汁 キノコバターソテー ブルコギ ブロッコリ	混ぜご飯・味噌汁 サバ西京漬け焼 大根天カまみそ煮 茶碗蒸し 味キュウリ	ご飯・わかめスープ ジンギスカン ポテトサラダ ナスしめじおろしポン酢和え	ご飯・味噌汁 かぼちゃ鶏肉柔らか煮 もやしニンジンナムル 焼き宗八 ニンジン漬け	ご飯・味噌汁 豚肉のピカタ プリの大根煮 山芋雌株酢の物 野菜添え
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯・味噌汁 シウマイ さんま蒲焼水菜和え ウインナー入りスクランブル エッグ・昆布巻き	ご飯・味噌汁 ホッケネギ塩たれ焼 ナスのマーボ春雨 すじこ きゅうり塩漬け	ご飯・味噌汁 青梗菜きのこウインナー 炒め スクランブルエッグ サバ塩焼き 納豆・リンゴ	ご飯・味噌汁 さつま揚げごま油炒め 玉子焼き・煮豆 ほうれん草竹輪炒め	ご飯・味噌汁 宗八焼 ベーコンきのこピーマン炒め 白菜ゆかり和え	ご飯・味噌汁 照り焼きチキン 玉子焼き 味キュウリ かぼちゃサラダ	ご飯・味噌汁 サバ塩焼き じゃが芋焦がしベーコン和え たくあん スクランブルエッグ
昼	ご飯・ころ玉スープ イカリングフライ ヒレカツフライキャベツ添え 手羽先・みかん・梨 しそ巻	海鮮海苔巻き お吸い物 揚げ出し豆腐 アスパラ海苔揚げサラダマヨ和え	ご飯・三平汁 ナスごぼうにんにく炒め かぼちゃサラダ リンゴフルーチェ	カレーライス とうがんスープ マカロニクリーム煮 スパニッシュオムレツ 大根サラダ	キノコご飯・うどん汁 チキンカツタルタルソースか け 野菜添え たくあん・柿 サツマイモ煮	ご飯・つみれ汁 冷しゃぶサラダ 豆腐ステーキきのこのソース かけ・ほうれん草の胡麻和え 枝豆・きゅうり漬物	ご飯・とろろ汁 カツオ刺身大根付 さつま芋竹輪ピーマン天 ぷら 切り干し大根
夕	ご飯・味噌汁 サンマ糠漬け焼 カボチャ天ぷら きゅうりハム・もやしナムル シソ昆布	ご飯・豚汁 鮭のベジタブル揚げ 大根おろし ごぼうの旨煮	三食丼 野菜スープ 長いもオクラ梅肉和え べったら漬け	ご飯・味噌汁 きゅうり酢の物 大根鶏肉煮物 ホッケ西京漬け焼	ご飯・味噌汁 鮭ムニエル 肉じゃが ほうれん草お浸し	ご飯・味噌汁 回鍋肉 鱈のマリネ カボチャ煮	ご飯・味噌汁 焼きたら すき焼き もずく酢
	25	26	27	28	29	30	
朝	ご飯・味噌汁 ぬかさんま焼き じゃが芋かぼちゃ煮 オクラもやし和え物 ぶどう	ご飯・味噌汁 赤魚怒賀漬け焼 ナスの漬物 リンゴヨーグルト 大根の煮物	ご飯・味噌汁 宗八焼 鶏肉ふきの炒め物 麻婆春雨	ご飯・味噌汁 ハンバーグ 焼きホッケ たくあん 納豆	ご飯・味噌汁 塩サバ焼き 肉豆腐 きゅうり漬物	ご飯・味噌汁 山海漬け 肉天カマ煮物 蒲焼	
昼	シーフードカレーハンバー グ 乗せ 玉子豆腐 わかめスープ バナナ・みかん	ごはん・ミニラーメン ヒレカツ ツナ水菜サラダ もずくオクラの酢の物 ナスの漬物	ご飯・さつま芋シチュー ごぼうと鶏肉炒め ぎょうざ・たこさんウイ ナー 青梗菜のお浸 し	おにぎり・温うどん 昆布天カマ煮物 ポテトサラダ	ご飯・シチュー あさり入りパスタ 豚肉フライドポテト 野菜サラダ	ご飯・わかめスープ 天ぷら(かぼちゃ・ピーマ ン・カニカマ・ナス) 手羽元の煮物 たくあん	
夕	ご飯・味噌汁 さいころステーキ かぼちゃコロッケ 野菜サラダ キノコころ玉子とじ	ご飯・味噌汁 鶏肉じゃが芋炒め煮 麻婆白菜 フルーチェ	ご飯・味噌汁 麻婆春雨 カレイ煮付け みかんゼリー トマトツナ和え	ご飯・味噌汁 さんま甘露煮 大根おろし 塩辛・ラーメンサラダ	蒲焼丼・味噌汁 おから 揚げレンコン煮物 すり身白菜あんかけ	ご飯・味噌汁 ブルコギ ナムル 煮豆 味キュウリ	