

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 タラのムニエル 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 大根天カマみそ煮 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 ほうれん草竹輪ノリ炒め | 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 焼きタラ 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 | |