

グループホームアウル登別館 9月 海ユニット 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 味噌汁 麻婆春雨 水菜の和え物 塩サバ 煮豆 漬物 フルーチェ	ご飯 味噌汁 カリカリベーコン コブサラダ スクランブルエッグ	ご飯 味噌汁 玉子焼き チキンナゲット 豚肉とマイタケの煮物 きんぴらごぼう
昼					ご飯 味噌汁 クリームコロッケ 芋とささがきの煮つけ わかめの炒め物 フルーツ	ご飯 味噌汁 ポテトサラダ 白身魚のフライ ブルコギ	ご飯 そうめん汁 さんまの塩焼き もやしの胡麻サラダ かまぼこの炒め物
夕					ご飯 味噌汁 トマトサラダ カレイの煮つけ 酢の物 大根と豚肉の煮物	ご飯 味噌汁 きゅうりのサラダ 鶏のガーリック炒め 煮物 もずく サツマイモの甘露煮	ご飯 つみれ汁 すき焼き煮 里芋の煮物 塩鮭 漬物
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯 味噌汁 鯖西京焼き トマトの甘酢煮 白菜のお浸し	ご飯 コーンスープ 魚肉ハンバーグ 青梗菜の煮びたし スクランブルエッグ	ご飯 味噌汁 ホッケの開き 煮豆 長芋の酢の物 ほうれん草の白和え	ご飯 味噌汁 湯豆腐 麻婆ナス 鶏肉のソテー 玉子焼き	ご飯 味噌汁 赤魚の粕漬け カブの煮物 人参の味噌きんぴら	ご飯 味噌汁 玉子焼き ハム ホッケの開き 高野豆腐の煮物 ほうれん草のお浸し	ご飯 味噌汁 チーズオムレツ フライドチキン きのこベーコンの炒め物 パン
昼	ご飯 味噌汁 ジンギスカン ふき煮 サラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉大根の煮つけ キャベツの昆布和え もずく酢	野菜かき揚げ丼 味噌汁 ひじきの煮物 梨 漬物	混ぜご飯 味噌汁 天ぷら かぼちゃの煮物 ささがきごぼうの炒め物	ご飯 味噌汁 エビチリ 麻婆豆腐 八宝菜	稲荷寿司 うどん 赤魚の煮つけ サラダ	焼きそば 長芋の和え物 トマトサラダ わかめスープ おしんこ
夕	握り寿司 お吸い物 オードブル	ご飯 味噌汁 豚の玉子とじ つみれ鍋 芋団子 サラダ	ご飯 味噌汁 さんまの煮つけ とろろ 春菊の胡麻和え	ご飯 味噌汁 和風ハンバーグ 大根サラダ がんもの煮つけ	ご飯 味噌汁 カレイのムニエル トマトサラダ ナスの味噌炒め	ご飯 味噌汁 大根と味噌汁の味噌田楽 ニラの玉子とじ ポークチャップ	ご飯 シチュー 鶏の胡麻炒め フルーチェ もやしの中華炒め
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯 味噌汁 サバの味噌煮 湯豆腐 炊き合わせ	ご飯 味噌汁 目玉焼き ウィンナー シーザーサラダ	ご飯 味噌汁 鮭 ナスとキャベツの味噌炒め トマトの酢漬け	ご飯 味噌汁 ホッケ味噌漬け もずく酢 高野豆腐の煮物	ご飯 味噌汁 鮭のホイル焼き きのこの炒め物 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 シューマイ 玉子焼き 豆腐あんかけ	ご飯 味噌汁 切り干し大根の煮物 鯖の味噌漬け きんぴらごぼう
昼	ちらし寿司 お吸い物 オードブル	豆ごはん うどん 漬物 玉子豆腐	混ぜご飯 味噌汁 豚のしょうが焼き サーモンマリネ 切り干し大根の炒め物	ご飯 味噌汁 芋の煮物 豚キムチ 漬物	ご飯 豚汁 春菊の胡麻和え ツナとマカロニのサラダ 赤魚の焼き物	醤油ラーメン ミニチャーハン 大根サラダ 春巻き	ご飯 味噌汁 鮭のハラス焼き 厚揚げのみぞれ煮 イカの酢味噌和え
夕	ご飯 味噌汁 鶏と大根の煮物 サイコロステーキ サラダ	ご飯 味噌汁 鯖の竜田揚げ ふるふき大根 小松菜の煮びたし	ご飯 味噌汁 カレイの煮つけ きんぴらごぼう 肉じゃが	ご飯 味噌汁 豚の角煮 いんげんの胡麻和え きくらげと玉子の煮物	ご飯 味噌汁 ハンバーグ サラダ さつま揚げの煮物 マクロンかけ	ご飯 味噌汁 きゅうりのサラダ 豚肉の玉子とじ さつま揚げの煮物 リンゴ	ご飯 シチュー 照り焼きチキン もやしの炒め物 ほうれん草の胡麻和え
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯 味噌汁 目玉焼き 魚肉ハンバーグ スパゲティサラダ	ご飯 味噌汁 つぼだいの塩だれ焼き 玉子豆腐 味噌おでん	ご飯 味噌汁 さんま塩焼き 白菜のお浸し 麻婆春雨 漬物	ご飯 中華スープ 玉子焼き ウィンナー ナスとピーマンの味噌炒め ふきと天かまの煮物	ご飯 味噌汁 目玉焼き チキンナゲット マカロニサラダ	ご飯 わかめスープ 鯖西京焼き かぼちゃ塩煮 ハンバーグ	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ 鯖塩焼き ソーセージの炒め物 もずく酢 昆布の佃煮
昼	ご飯 味噌汁 さんまの煮物 マカロニサラダ ナスとしし唐の味噌炒め	お好み焼き シーザーサラダ フルーツポンチ 中華スープ	ご飯 味噌汁 鮭のクリーム煮 大根と手羽元の煮物 リンゴ	カレーライス イカフライ ポトフ フルーツサラダ	焼きそば わかめスープ きゅうりの梅おかか和え フルーツポンチ	ご飯 トマトシチュー ポークソテー ほうれん草のハム炒め フライドポテト もやしのナムル	そうめん汁 混ぜご飯 大根の煮物 漬物
夕	ご飯 味噌汁 きゅうりのサラダ 白身魚フライ かぼちゃの煮つけ とろろの胡麻のせ	ご飯 味噌汁 タラの南蛮漬け 里芋の煮っ転がし チヂミ	ご飯 味噌汁 パンパンジー 餃子 きゅうりのサラダ	ご飯 味噌汁 とんかつ 焼肉 つみれ鍋	ご飯 シチュー コロッケ 鶏とピーマンの炒め物 サラダ	ご飯 味噌汁 アスパラの肉巻き 煮しめ ナスのチーズ焼き	牛丼 味噌汁 おしんこ コールスロー
	25	26	27	28	29	30	
朝	ご飯 味噌汁 塩鮭 ちくわの煮物 かぼちゃの胡麻和え	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 豚しゃぶ エビグラタン	ご飯 味噌汁 塩サバ ジャガイモの煮物 漬物	ご飯 味噌汁 塩鮭 昆布の佃煮 きゅうりの漬物 玉子豆腐 ナスの揚げ浸	ご飯 味噌汁 魚肉ハンバーグ コーンバター炒め ツナサラダ	ご飯 味噌汁 塩鮭 ほうれん草のお浸し 高野豆腐の煮物	
昼	ご飯 味噌汁 ヒレカツ 柿のサラダ キャベツの塩昆布和え	ご飯 味噌汁 チキン南蛮 レンコンのきんぴら 里芋の煮っ転がし	ビビンバ風ご飯 コーンスープ ハンバーグ スパゲティ つみれの煮物 鶏の煮物	鮭ご飯 味噌汁 ブルコギ 茎わかめの炒め物 玉ねぎのサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 とんかつ 柿の和え物 小松菜の炒め物	ご飯 味噌汁 チンジャオロースー ちくわの野菜炒め じゃがバター 山芋のサラダ	
夕	ご飯 味噌汁 豚のしょうが焼き きゅうりの白和え ニラの玉子とじ	カレーライス わかめスープ 焼きりんご 野菜炒め	ご飯 味噌汁 肉じゃが サラダ 鶏の玉子とじ	ご飯 味噌汁 さんま塩焼き ナスの味噌焼き 沢庵	ご飯 味噌汁 サイコロステーキ ふきの煮物 もずく酢	ご飯 味噌汁 カブの煮物 カツオのたたき かぼちゃの煮物	