

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
朝						ご飯・味噌汁 麻婆豆腐 にらの卵とじ 大根ベーコン煮物	ご飯・味噌汁 ベーコンステーキ 焼サバ 煮豆・味キュウリ
昼						中華丼 野菜ラーメン 餃子 きゅうり春雨酢の物	鶏牛蒡ご飯 きゅうりと卵スープ 冷やし茄子 エビマヨ トマトオイルマリネ
夕						栗ご飯・お吸い物 刺身(えび・サーモン・マグロ・カレイ) 煮しめ 小松菜揚げ炒め物	ご飯・味噌汁 春雨ゴマ和え 大根人参煮物 焼ホッケ
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯・味噌汁 ウインナー牛蒡キャベツ サラダ・焼ホッケ 肉じゃが	なめ茸ご飯・味噌汁 かすべの煮付け 水菜豚肉さつと煮 たくあん奴 玉子焼き	ご飯・味噌汁 シウマイ 煮豆・かぼちゃサラダ スクランブルエッグ	ご飯・わかめスープ ミニハンバーグ ほうれん草のお浸し 黒豆 焼き鮭	ご飯・春雨スープ ジャーマンポテト さんまの塩焼き 厚焼き玉子	ご飯・味噌汁 玉子焼き シウマイ・汐くるみ ベーコン玉ねぎ炒め物	ご飯・味噌汁 焼き鮭 ほうれん草のお浸し いんげん天ぶら炒め物 きゅうり漬物・もずく酢
昼	ご飯・味噌汁 赤魚粕漬け焼き すり身高野豆腐煮物 かぼちゃの煮物・梨 レタスキゅうりミニトマトサ ラダ	ひき肉春雨丼 味噌汁・玉葱サラダ 新じゃがこってり煮 フルーツポンチ	キノコチャーハン 中華スープ ささみオランダ揚げ 小松菜おかか煮びたし シラスネギ奴	ご飯・ミニ温麺 ポークソテー 野菜サラダ ミートボール酢豚風 枝豆・ぶどう	ちらし寿司 肉野菜そば汁 セロリと大根サラダ 梨	ご飯・ソーメン汁 ジンギスカン 新じゃがこってり煮 高野豆腐いきなり煮 きゅうりたたき 卵のピータン風	野菜カレー わかめスープ かぼちゃの煮物 ウインナーベーコン揚げ 物 水菜トマ ト ささ身サラダ
夕	ご飯・肉そば サンマの煮付け はんぺんインゲン煮付け もやしお浸し	ご飯 じゃが芋ベーコンスープ しめさば山芋の和え物 キャベツサラダ	ご飯 豚汁 ハンバーグ ポテトサラダ	牛丼 トマトたっぷり野菜スープ すり身入り高野豆腐 ほうれん草のお浸し	ご飯 つみれ味噌汁 甘酢あんかけ焼きタラ 冷奴	ご飯・味噌汁 焼きサバ なすピーマン素揚げ煮び たし 大根人参ベーコン煮 物	ご飯・味噌汁 さんま塩焼き ハンバーグ ヤングコーンレタスサラダ
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ ウインナーソーセージ たくあん 煮豆	煮込みうどん 焼きサバ 水菜煮びたし きゅうりたたき	ご飯・味噌汁 ツナ玉ねぎコーン炒め物 ベーコンステーキ 煮豆	ご飯・味噌汁 小松菜胡麻和え 白花豆 白菜漬物 ウインナー・玉子豆腐	ご飯・味噌汁 焼き鮭 いんげん胡麻和え ハム玉ねぎホットサラダ スコッチエッグ	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ フィッシュハンバーグ 魚肉ソーセージ 白菜漬物	ご飯・味噌汁 うま煮 白菜お浸し 焼きホッケ
昼	ご飯・味噌汁 タラの白身あんかけ ほうれん草お浸し 水菜きゅうりトマトサラダ	なす素麺 ちらし寿司 卵おさつ煮物 大根マヨサラダ	ご飯・味噌汁 タラの甘酢あんかけ レンコンきんぴら 煮しめ ネギ塩奴	ご飯・肉うどん 照り焼きチキン もやし水菜サラダ 肉じゃが 枝豆	稲荷寿司・温麺 天ぶら盛り合わせ 春菊きゅうりサラダ たくあん	カレーライス・水餃子スー プ フルーチェ きんぴらごぼう かぼちゃさつま芋サラダ きゅうり浅漬け	きのこチャーハン 味噌汁 白滝人参きんぴら 秋ナス揚げびたし さんまの筒炊き トマトのハニーサラダ
夕	ご飯・味噌汁 豚すき焼き オクラ白菜漬物 ハタハタ煮つけ	蒸しエビしらす混ぜご飯 味噌汁・サバのホイル焼 じゃが芋昆布煮物 エビ春菊マヨ和え・にら玉 レタスサラダ 数の子わさび漬け	ちらし寿司 刺身(サーモン・マグロ) フキと大根の煮物 お吸い物	混ぜご飯 味噌汁 さんま塩焼き 里芋いんげん煮物 もやし辛し和え	ご飯・味噌汁 鶏肉みぞれ焼 高野豆腐すり身あんかけ サーモンカルパッチョ	栗ご飯 エビお吸い物 おでん 玉子サラダ さんま塩焼き	三色丼 味噌汁 フキ大根鶏肉煮物 レタス酢味噌和え
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯・味噌汁 ツナシタケバター焼き 汐くるみ チキンナゲット 野沢菜漬物	たらこご飯・味噌汁 豚肉ソースキャベツ もやしナムル 青しその実	ご飯・味噌汁 ミックスベジタブル入りスク ランブルエッグ きゅうりのたたき おろしハンバーグ	ご飯・味噌汁 サバの塩焼き かぼちゃの煮物 マカロニサラダ・黒豆 べったら漬け	ご飯・味噌汁 ホッケみりん焼 ウインナーソーセージ 昆布の佃煮 煮豆	ご飯・コーンポタージュ 目玉焼き ウインナー炒め 野菜の盛り合わせ	ご飯・味噌汁 ほうれん草しいたけバター ソテー・ポロニアソーセー ジ ベーコン玉ね ぎ炒め物 ゆ で卵
昼	ご飯・野菜卵とじスープ カボサロールフライ キャベツ添え 人参ピーマン春雨サラダ ポテトサラダ・トマト甘酢	生ちらし寿司 お吸い物 鶏肉のオランダ揚げ あんかけ豆腐	焼き鮭ちらし・味噌汁 じゃが芋のこってり煮 酢タコ きゅうり浅漬け	ご飯・味噌汁 カレイの煮つけ ほうれん草の胡麻和え 煮しめ・きゅうりの漬物 胡麻昆布	ご飯・ミニうどん 親子煮 ポテトサラダ 白菜のおひたし バナナヨーグルト	栗ご飯 エビお吸い物 おでん 玉子サラダ さんま塩焼き	天ぶらうどん アサリピラフ 大根おろし りんご
夕	ご飯・味噌汁 鮭ちゃんちゃん焼き ポークチャップ 野菜サラダ	ご飯・すり身汁 豚ロース生姜焼き 大根セロリサラダ ポテトサラダ 梅干し・おしんこ	ご飯・豆乳鍋 きゅうり酢の物 赤魚の粕漬焼き にんにく味噌の冷奴	ご飯・コーンスープ 鶏モモのから揚げ エビフライ キャベツサラダ なすのつけもの	ご飯・味噌汁 豚肉なすみそ炒め 刺身(マグロ) なます	ご飯・なすソーメン サバの味噌煮 かぼちゃの煮物 ネギ塩奴 トマトハニーサラダ	ご飯・味噌汁 白身フライの卵とじ 茄子の煮びたし マカロニサラダ
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯・味噌汁 銀ガレイの焼き魚 玉ねぎハム炒め物 胡麻昆布 小松菜おひたし	ご飯・味噌汁 麻婆豆腐 きゅうり大根酢の物 スクランブルエッグ イカの塩辛	ご飯・トマトスープ 玉子焼き きゅうりハムサラダ みかんヨーグルト ほうれん草煮びたし	ご飯・味噌汁 スコッチエッグ もやしほうれん草ナムル しめじエリンギツナバター 炒め	ご飯・味噌汁 鶏肉大根煮物 小松菜チャンプル ホッケみりんやき	ご飯・野菜スープ 牛肉白滝しぐれ煮 野菜豆腐サラダ 茄子の漬物	ご飯・味噌汁 さつま揚げ醤油炒め シウマイ 松前漬け
昼	混ぜご飯 茄子入りソーメン 水菜トマトサラダ 青じそおしんこ	牛丼・わかめスープ ピーマンおかか和え マカロニサラダ フルーツカクテル	ご飯・中華スープ 鶏のから揚げ 大根サラダ 回鍋肉 春雨の酢の物	二色丼・味噌汁 チキンカツ 白身フライ みそおでん 野菜サラダ	オムライス 味噌汁 鶏肉レタスパクチー和え かぼちゃ小豆煮	おにぎり 野菜天うどん 餃子 たくあん胡麻和え	ご飯・すり身汁 鮭のちゃんちゃん焼き パプリカきゅうりキャベツ のピクルス ほうれん草の胡麻和え
夕	ご飯・味噌汁 すき焼き ナマス サバの塩焼き ブドウ	ご飯・味噌汁 天かまじゃが芋煮物 塩辛 焼き宗八	ご飯・味噌汁 さんまの塩焼き 鶏肉大根煮物 べったら漬け ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁 麻婆もやし豆腐 野菜盛りだくさんサラダ 焼きホッケ	ご飯・味噌汁 大根豚肉甘酢煮 キャベツ昆布和え物	ご飯 三平汁 春雨ひき肉和え もやし卵とじ	ご飯・味噌汁 豚肉時雨煮 茄子のみそ炒め いかネギ和え物