

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
朝						サバ 漬物 スープ ハンバーグ ごはん	ごはん みそ汁 赤魚 茄子のみそ炒め 卵豆腐
昼						ジャガイモのこってり煮 ハニーサラダ ちらし みそ汁	カレーライス みそ汁 エビのカルパッチョ ツナサラダ 梨
夕						ご飯 みそ汁 お刺身 フキの煮物 アボカドサラ ダ	ご飯 みそ汁 カレイ煮付 南瓜サラダ 酢の物
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯 みそ汁 アジ 冷奴 イカの酢味噌和え	ご飯 みそ汁 卵焼き きゅうりの酢の物 サバの塩焼き ミートボールのあんかけ	栗ご飯 すり身汁 カスベの煮付 ヨーグルト	ごはん スープ サケ 麻婆豆腐 茄子の煮物 きゅうりの酢の物	ご飯 味噌汁 鮭 厚焼き玉子 佃煮 サイコロステーキ	ご飯 味噌汁 ウィンナー サラダ 卵焼き 漬物	ご飯 味噌汁 ハムエッグ 肉団子 ごぼうサラダ
昼	ご飯 みそ汁 エビチリ チンジャオロース きゅうり浅漬け ほうれん草の胡麻和え	牛丼 みそ汁 もやしとナムル春雨 きゅうりとアボカドサラダ	豆ごはん ニラスープ 手羽から揚げ 南瓜煮 大根の煮物 椎茸チーズ 焼	おにぎり みそ汁 スパゲティ パイン きゅうりシラス和え	ご飯 味噌汁 たらあんのかけ マカロニサラダ 白菜のお浸し	ご飯 味噌汁 銀ガレイ イカ味噌和え ブロッコリーおなか和え	カレーライス スープ ベーコンカツ 大根サラダ 南瓜の煮物
夕	ご飯 カニクリームコロッ ケ ケチャップ炒め シチュー	ご飯 味噌汁 ほっけ ほうれん草のおひたし ジャーマンポテト	ご飯 味噌汁 カレイ煮付 マカロニサラダ 漬物 白和え	ご飯 スープ フルーチェ 鶏肉の醤油煮 レタスサラ ダ	ごはん 味噌汁 すき焼 小松菜の胡麻和え	チャーハン 中華スープ もやしときゅうりのナムル 餃子	炊き込みご飯 すまし汁 天ぷら 白和え
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯 味噌汁 煮物 野菜炒め	ご飯 味噌汁 野菜の卵と じ 鮭 煮豆 もずく酢	ご飯 味噌汁 ほっけ 肉団子とニラの炒め物 小松菜の胡麻和え	ご飯 味噌汁 ハンバーグ 茄子とひき肉のオイスター 炒 スクランブルエッグ キャベツサラダ	ごはん コーンスープ さつまあげ 煮物 ほっけ 肉団子チゲ	ご飯 味噌汁 煮物 卵焼き 煮豆 漬物	ごはん スープ サバ 煮物 白菜のお浸し
昼	赤飯 味噌汁 から揚げ サラダ ゴーヤチャンプルー	お好み焼き わかめスー プ ポテトサラダ	ご飯 カレースープ 水菜ツナマヨ和え 鶏肉生姜焼き	ご飯 カレースープ 水菜ツナマヨ和え ピーマンのみそ炒め 鶏肉生姜焼き	ご飯 中華スープ 鳥もものレモン炒め セロリツナマヨ	おいなりさん うどん 天ぷら とりつくね 水菜ツナマヨ和え	ごはん 味噌汁 すき焼 きんぴらごぼう
夕	ご飯 すき焼 味噌汁 マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 とんかつ 大根のオイスター炒め ほうれん草の和え物	ご飯 味噌汁 枝豆 さんまのみそ煮 きんぴらごぼう	ご飯 味噌汁 きんぴら 高野豆腐	ご飯 味噌汁 ピーマン肉 詰 イカの酢味噌和え いんげん和え	ごはん 味噌汁 イカサラ ダ 冷奴	ごはん つみれ汁 ハニーサラダ 茄子の上げびたし ステーキ ハムのバター炒め
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ごはん 味噌汁 宗八 肉豆腐 南瓜煮物	サケ飯 スープ さんま 麻婆豆腐 辛し和え	ごはん 味噌汁 漬物 厚焼き玉子 ほっけ 小松菜胡麻和え	ごはん 味噌汁 さんま マカロニサラダ 南瓜煮	ごはん 味噌汁 タラ 春雨サラダ 白菜お浸し	サンドイッチ スープ ポテトサラダ オムレツ	ごはん 味噌汁 サバ おひたし 麻婆春雨
昼	混ぜご飯 味噌汁 オムレ ツ イモの塩焼き 野菜サラダ	生チラシ エビフライ レタスの中華和え 豆腐きのこソース掛け	ごはん 味噌汁 セロリツナマヨ和え 煮物 もずく	栗ご飯 味噌汁 煮物 カレイ煮付 グリーンサラ ダ	ごはん 味噌汁 餃子 フキ煮物 ポテトサラダ 漬物	ごはん チキンフライ アジのフライ サラダ 酢の物 煮しめ 味噌汁	ごはん 味噌汁 ツナマヨ 和 ちくわのみそ煮 玉ねぎの照焼
夕	ごはん 味噌汁 天ぷら 酢の物	ごはん 鮭 ハムマヨ和え 肉野菜炒め 団子汁	キーマカレー 味噌汁 もやしナムル ポテトサラ ダ	豚丼 味噌汁 漬物 きのこバター炒め	味噌汁 ご飯 カツ エビフライ 冷奴 リンゴ 煮豆	ごはん そうめん サバ 照焼チキン 南瓜煮	オムライス スープ 手羽元の醤油煮 サラダ
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ごはん すまし汁 おでん 煮物 漬物	ごはん 味噌汁 ほっけ 煮物 だし巻き卵 おひた し	ごはん 味噌汁 ほっけ イモの塩煮 胡麻和え 漬物	ごはん 味噌汁 さんま 大根煮物 茄子の揚げ浸	ごはん 味噌汁 鶏肉煮 物 おひたし 煮しめ 赤魚の塩焼き	ごはん 味噌汁 サバ ニラ玉炒め 白菜おひたし サラダ	ハンバーグ ごはん カルボナーラ サラダ
昼	南瓜煮 冷奴 そうめん 五目チラシ	ごはん 味噌汁 大根煮 物 豚バラうまだれ 漬物	赤飯 味噌汁 鮭メンチ 鶏肉煮物 もずく	鮭ちらし 野菜炒め 味噌 汁 ハニーサラダ	ごはん 味噌汁 漬物 まぐろたたき 南瓜煮	じゃがいも炒め ご飯 味噌汁 もやしのきんぴら	うどん 冷奴 たたききゅうり おにぎり
夕	お好み焼き 焼きそば 味噌汁 サラダ	じゃがいものこってり煮 たたききゅうり うどん 鶏ゴボウごはん	ごはん 味噌汁 てんぷら	うどん おにぎり 天カマ 煮物 もずく	ごはん スープ オムレツ サラダ 照焼チキン	ごはん 味噌汁 白身フライ レタスサラダ	ごはん 味噌汁 煮物 イカの酢味噌和え