

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
朝							ご飯・味噌汁 チーズオムレツ ハムとキノコとネギ炒め トマト胡麻酢和え 金時豆
昼							チャーハン 餃子スープ 鳥から揚げ・フライドポテト マカロニサラダ 梨
夕							ご飯・味噌汁 さんまの煮物 たくあん 鶏肉と白菜のあんかけ煮 オクラと梅やっこ
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ご飯・味噌汁 スクランブルエッグ 野菜とミートボール炒め リンゴ	ご飯・コンスープ テリヤキハンバーグ 目玉焼き レタスとトマト 梨	ご飯・味噌汁 サンマかば焼き 黒豆 きゅうり漬物	ご飯・味噌汁 肉団子スープ ポテトサラダ 白菜漬け	お粥・味噌汁 梅干し 炒り卵 ベーコンとネギ炒め みかんヨーグルト和え	パン・野菜スープ 玉子焼き フルーツ(マンゴー・パイ ン)	ご飯・味噌汁 キャベツウインナー炒め さんまの大根おろし和え リンゴ
昼	鮭おにぎり・野菜スープ 焼きそば もやしとささ身の和え物 ほうれん草の胡麻和え	ご飯・鶏団子汁 大根とフキの煮物 豚肉の生姜焼き 枝豆 きゅうり漬物	鶏肉の照り焼きと炒り卵 の三色丼 きのこのお吸い物 ピーマンと茄子のポン酢 和え マカロニサラダ	いなりずし 肉うどん ほうれん草サラダ 高野豆腐とシメジと豚肉の 煮物	ご飯・わかめスープ チーズダッカルビ フレンチトースト バナナヨーグルト	サンドイッチ コンスープ 油そば パイナップル	昆布おにぎり ラーメン汁 じゃがいもの塩煮 桃
夕	さつまいもご飯・味噌汁 赤魚の粕漬焼き きゅうりともやしの酢の物 麻婆茄子 リンゴフルーチェ	牛丼 味噌汁 ほうれん草おひたし 茄子の漬物	十八穀米・味噌汁 肉じゃが 煮豆 カレイの煮つけ ほうれん草もやしの胡麻 和え	ご飯・味噌汁 カボチャの煮物 野菜サラダ 焼肉 もずくときゅうりの和え物	ご飯 シチュー 野菜サラダ 煮豆	ミックスフライカレー レタスとカニカマサラダ 煮肉 たくあん	ご飯・味噌汁 おでん カボチャの煮物 マカロニサラダ
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯・シャンタンスープ 天カマのごま油炒め サンマかば焼き 白花豆	ご飯・味噌汁 ハム入りオムレツ アスパラのきんぴら 煮豆	ご飯・野菜スープ 玉子焼き ウインナーピーマン炒め ゴマ昆布 煮豆	ご飯・味噌汁 ホッケ塩焼き 麻婆春雨 玉子焼き 昆布佃煮	ご飯・味噌汁 目玉焼き ウインナー 卵サラダ バナナフルーチェ	ご飯・味噌汁 鶏とじゃがいもの煮物 小松菜ベーコン卵のバ ター炒め きゅうり漬物	ご飯・味噌汁 焼き鮭 スクランブルエッグ ほうれん草のおひたし
昼	ご飯・カップ麺 ジンギスカン 野菜炒め	海鮮焼きそば ワカメと玉子のスープ 枝豆おにぎり フルーツポンチ	ご飯・味噌汁 肉野菜炒め 切干大根 さつま芋のサラダ 梨	ホタテご飯・味噌汁 肉じゃが 白身魚フライ レタスとトマト添え	ご飯 かき揚げうどん フキとタケノこみそ炒め もずくキュウリ和え	栗ご飯・味噌汁 さんまのカレー煮 玉子とうふ ラーメンサラダ	ご飯・野菜スープ ジンギスカン おでん きゅうりとハム和え 桃
夕	松茸ご飯・味噌汁 麻婆茄子 タラコポテトサラダ たくあん	ご飯・味噌汁 トマトロールキャベツ いんげん胡麻和え 大学イモ たくあん	ご飯・味噌汁 鶏の唐揚げ ゆで卵 ブロッコリーとコーンケ チャップ炒め 茄子のおろしネギ和え	ご飯・味噌汁 大根と手羽元の煮物 豆腐白和え もやしとほうれん草胡麻和 え 茄子の漬物	二色丼・味噌汁 銀ガレイみりん焼き エビチリ風 レタスの酢味噌和え	ご飯・味噌汁 きゅうりとカニカマのめか ぶ和え 野菜サラダ 鶏肉の甘辛あんかけ和え ふるさと漬け・りんご	ご飯・味噌汁 和風ハンバーグ トマトサラダ ピーマンとちくわのきんぴ ら たくあん
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ご飯・味噌汁 ミートボールと野菜の炒め 物 目玉焼き 煮豆	ご飯・味噌汁 キャベツハム炒め 炒り玉子 茄子の漬物	ご飯・味噌汁 サバ塩焼き 厚焼き玉子 梅干し	ご飯・味噌汁 さんまの塩焼き いんげん胡麻和え きゅうりの漬物	ご飯・味噌汁 ナスのフジッコ和え サバの味噌煮 しいたけシメジのバター炒 め	ご飯・味噌汁 ウインナーとブロッコリー のケチャップ炒め カニカマと玉ねぎのめんつ ゆ和え 冷奴	ご飯・味噌汁 ホッケの塩焼き 魚肉ハンバーグ スクランブルエッグ めかぶ
昼	カレーライス 肉団子と春雨スープ ウドのきんぴら キャベツ漬物	赤飯・お吸い物 サンドイッチ 唐揚げ・千切りキャベツ 玉子サラダ	シシご飯・ポトフ 焼うどん きゅうりとワカメの酢の物 トマトビーンズ むつ西京焼き	ご飯・春雨スープ 酢どり マカロニサラダ 豆苗とチキンのナムル	オムライス コンソメスープ カボチャの天ぷら たくあん生姜和え	ご飯・味噌汁 筑前煮 春雨サラダ ザンギ リンゴ	バターライス 鶏ごぼう汁 肉野菜炒め オクラの酢の物 キュウイ
夕	ご飯・味噌汁 ニシンの煮付け ほうれん草ともやし胡麻和 え ワカメの酢の物	ご飯・味噌汁 赤魚の粕漬 おくら掛け冷奴 カボチャの煮物	ご飯・味噌汁 メヌキ粕漬 根菜煮物 白菜のおひたし	ご飯・味噌汁 タラとじゃがいものバター 蒸し きんぴらゴボウ 野沢菜漬け りんご	ご飯・味噌汁 真かきい煮付け ニシンの切込み 玉子とうふ	ご飯・味噌汁 もずくキュウリ和え 鮭のムニエル ポテトサラダ	ご飯・味噌汁 もやしと豆苗の肉巻き しめさば しば漬け
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ご飯・味噌汁 キャベツベーコン炒め 天カマ 煮豆 たくあん	ご飯・つみれ汁 サバの塩焼き 筋子 白花豆 バナナ	ご飯・味噌汁 玉子焼き サバの味噌漬け焼き しいたけ昆布 茄子の漬物	ご飯・味噌汁 目玉焼き ウインナー 焼き鮭 大根味噌漬け	ご飯・すり身汁 サバフレック ジャーマンポテト 味噌キュウリ	ご飯・味噌汁 目玉焼き ウインナーケチャップ焼き 塩サバ 子持昆布煮 レタスとハムのサラダ	ご飯・味噌汁 ハムエッグ 切り干し大根 野菜サラダ
昼	ご飯・味噌汁 豚バラと卵の煮物 いんげんソテー 野沢菜漬け バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁 鶏ネギ塩焼き イカリングフライ レタスと水菜のサラダ みかん	ご飯・鶏団子汁 カツ煮 春雨ときゅうりの酢の物 ほうれん草おひたし	ご飯 シチュー ほうれん草とハムのソテー マカロニサラダ みかんフルーチェ	マグロ漬井 ワカメスープ フキとタケノコの煮物 もずく酢キュウリ	ご飯 シチュー 鮭のムニエル 茄子の味噌味え	カレーライス 卵とじスープ カボチャの煮物 トマトサラダ キュウイ
夕	ご飯・クラムチャウダー 酢豚 カボチャあんこ煮 もやしと天カマの煮物	ご飯・味噌汁 いか大根煮物 春菊の胡麻和え きゅうりとカニカマからし和 え	ご飯 豚バラ白菜鍋 コールスローサラダ ホッケの煮物 洋梨	ご飯・味噌汁 中華うま煮 牛肉と玉ねぎの甘辛炒め キャベツとツナ和え	ご飯・味噌汁 さんまの塩焼き 肉じゃが ほうれん草胡麻和え 煮 豆	ご飯・味噌汁 豚肉と玉ねぎの卵とじ フキと天カマの煮物 めかぶ	ご飯・味噌汁 赤魚の粕漬 焼肉サラダ スイートポテト風
	30						
朝	ご飯・味噌汁 さばみりん焼き 白菜のおひたし 煮豆						
昼	ご飯・味噌汁 茄子とひき肉の味噌炒め シーザーサラダ 酒粕きゅうり漬け						
夕	ご飯・味噌汁 豚肉の生姜焼き インゲンの胡麻和え キャベツの塩昆布和え						