

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
朝							ご飯 味噌汁 ウィンナー スクランブルエッグ サラダ 牛肉とジャガイモの煮物
昼							ゆかりご飯 肉うどん ちくわの煮物 フライドポテト
夕							ご飯 味噌汁 とんかつ 煮物 サラダ
	2	3	4	5	6	7	8
朝	シヨウガ昆布ツナご飯 鶏肉と具沢山スープ 麻婆春雨 鯖 煮豆 フルーチェ	ご飯 味噌汁 サラダ 鶏肉の炒め物 麻婆豆腐	ごはん 味噌汁 さんま 天ぷら 野菜煮物 胡瓜の梅肉和え	ご飯 わかめスープ 鯖水煮の甘辛炒め たくあん ごぼう天 レタス酢味噌和え	卵雑炊 味噌汁 肉団子 ウィンナー	ご飯 味噌汁 さんま 煮豆 サラダ	おいなり 味噌汁 焼きそば 煮豆 もずく
昼	づけ丼 味噌汁 野菜炒め 長芋千切り	ご飯 味噌汁 高野豆腐 水菜チキンサラダ もずく	おいなりさん そうめん 餃子 漬物 ニラ卵 フルーチェ	ご飯 味噌汁 ジンギスカン ほうれん草ごま和え レタス胡瓜サラダ	肉うどん さんま 煮豆	おじや うどん サラダ もずく	ご飯 味噌汁 青梗菜 鶏肉の煮豆
夕	ご飯 サンマ煮つけ シチュー 天カマ煮物	ご飯 味噌汁 イカフライ エビフライ 煮物 めかぶ	ご飯 味噌汁 エビフライ 春雨サラダ キャベツ昆布和え	ごはん 味噌汁 マカロニサラダ 白菜和え物 茄と人参と酢味噌和え	パスタ スープ ステーキ サラダ	ごはん カレー スープ チキンサラダ たくあん	ごはん 牛すき煮 味噌汁 煮豆 ところてん
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯 味噌汁 鯖 煮豆 春雨スープ 麻婆豆腐	ご飯 味噌汁 目玉焼きハム たらこ きゅうりの酢の物	ご飯 味噌汁 黒豆 鯖 ほうれん草バター炒め	ご飯 味噌汁 鯖 煮豆 スクランブルエッグ	ご飯 味噌汁 いらたまご さんま ミートボール	ご飯 味噌汁 卵焼き 煮物 サラダ	ごはん スープ 鯖 スクランブルエッグ 味胡瓜
昼	ホタテご飯 味噌汁 おでん ニラ卵	カレーライス スープ 南瓜煮 サラダ	胡麻昆布ご飯 味噌汁 ジンギスカン 冷奴 白菜のおひたし	ご飯 玉子の味噌汁 ポテトサラダ 鶏肉と大根の煮物	ごはん 味噌汁 サラダ エビフライ フキの煮物	豚丼 スープ 麻婆茄子 冷奴 水菜サラダ	オムライス 餃子スープ フルーツ盛り合わせ たくあん
夕	ご飯 味噌汁 オクラサラダ もやしのナムル 鯖	ご飯 野菜ラーメン 銀ガレイ 長芋なめたけサラダ	ごはん コンソメスープ トマトペンネ トマトサラダ チキンソテー フルーツ	牛丼 味噌汁 いんげんの胡麻和え キャベツ人参和え物	ご飯 味噌汁 ジンギスカン 玉子豆腐 トマトサラダ	ご飯 味噌汁 イカフライ 白身フライ 大根煮物 ごま昆布	ご飯 味噌汁 大根煮物 鯖 カニカマ和え物
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ご飯 味噌汁 さんま 天カマ煮物 煮豆 ニラ玉	ご飯 味噌汁 ミートボール ほうれん草椎茸バターソテー 煮豆 味胡瓜	ご飯 味噌汁 さんま さんま すじこ 白菜のおひたし	ご飯 味噌汁 卵焼き 鯖 たらこ ほうれん草のおひたし	ご飯 スープ オクラサラダ 鶏肉とチーズ焼き もやしのナムル	ご飯 味噌汁 肉じゃが 長芋サラダ 林檎	ご飯 味噌汁 鯖 黒豆 フキと天カマの煮物 フルーツヨーグルト
昼	鯖 スープ イカフライ もずく 煮物	赤飯 スープ 唐揚げ ポテトサラダ 野菜天ぷら	野菜おじや 焼うどん 味噌汁 大根人参オイスターソース	ご飯 味噌汁 エビフライ キャベツの昆布和え ナスの漬物	ご飯 味噌汁 カレイの煮付 野菜天ぷら 茄子のみそ炒め	カレーライス スープ チキンカツ 水菜ベーコンサラダ	二色丼 味噌汁 南瓜煮 ほうれん草ベーコン炒め
夕	ご飯 味噌汁 大根煮物 ハム胡瓜サラダ 鶏肉塩レモン風	ご飯 味噌汁 豚肉の卵とじ さつまあげの煮物 もやしのナムル	肉豆腐 胡瓜の酢の物 めめきの粕漬 野菜スープ	ご飯 肉団子の味噌汁 チキンカツの卵とじ 春雨サラダ 鯖	ご飯 スープ サラダ めかぶ ジンギスカン唐揚げ	ご飯 味噌汁ニラ玉 いわしの生姜煮 キャベツサラダ きんぴらごぼう	ご飯 味噌汁 照焼チキン 小松菜の煮びたし 山芋サラダ
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ご飯 味噌汁 卵焼き 鯖 煮豆 胡瓜の和え物	ご飯 味噌汁 目抜き粕漬 茄子とピーマンのみそ炒め 筋子	ご飯 味噌汁 卵焼き 炒り卵 レタスサラダ もずく	ご飯 味噌汁 鯖 卵焼き ウィンナー もずく	ご飯 味噌汁 金時豆 天カマの胡麻油炒め 小松菜ツナ和え	ご飯 味噌汁 目玉焼きハム 煮豆 鯖	ご飯 スープ 鯖 ネギ奴 カニカマ胡瓜の和え物
昼	ご飯 味噌汁 卵とじ タラの野菜あんかけ 山芋和え物	炊き込みご飯 味噌汁 風の酢味噌和え 唐揚げ サラダ	ご飯 スープ 餃子 サラダ ステーキ	ごはん 味噌汁 ニラ卵 ジンギスカン 水菜サラダ	ご飯 味噌汁 大根煮物 手羽先から揚げ サラダ	昆布ご飯 味噌汁 洋ナシ とんかつ ニラの卵とじ カボチャサラダ	ご飯 味噌汁 牛丼 水菜胡瓜サラダ 白菜のおひたし 牛すき煮
夕	ご飯 クラムチャウダー まぐろやまかけ 唐揚げ レタスサラダ	牛丼 スープ 卵焼き 青梗菜の炒め物 味胡瓜	ご飯 味噌汁 豚肉生姜焼 水菜ちくわ炒め ほうれん草のナムル いんげん胡麻和え	ご飯 味噌汁 肉じゃが 大根サラダ 鯖 野菜天ぷら	ご飯 味噌汁 鯖 フキ煮物 ほうれん草の胡麻和え	豚丼 鶏肉の煮物 スープ ハムめかぶ胡瓜	ごはん すまし汁 サラダ ナス田楽 もずく 煮豆
	30						
朝	ご飯 味噌汁 大根煮物 炒り卵 鯖 煮豆						
昼	ご飯 味噌汁 茄子の炒め物 鶏肉の煮物 サラダ						
夕	ご飯 味噌汁 カレイの煮物 レタスペーコン炒め キャベツの塩昆布和え						