

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	4	5	6	7
朝	ごはん みそ汁 サバのみりん漬け 白菜のおひたし カボチャサラダ	ご飯・野菜スープ サバの味噌煮 切干大根 赤ウインナー オムレツ	ご飯・味噌汁 鶏肉大根の煮物 インゲンの胡麻和え 切干大根	ご飯・味噌汁 玉子焼き・おから 大根インゲン天カマ人参 すり身煮	ご飯・味噌汁 鶏肉のトマト煮 インゲンの胡麻和え ひじき煮	ご飯・味噌汁 高野豆腐とつみれの煮物 きんぴらごぼう 豚肉の生姜焼き	ご飯・みそ汁 炒り豆腐 茄子の揚げ浸し 春雨サラダ
昼	ベーコンとほうれん草のク リームパスタ レタスのコンソメスープ から揚げ ニンニクオイルのポケット	ゴマ高菜飯・味噌汁 鶏肉トマト煮 大根オイスター炒め かぼちゃ甘煮	松茸炊き込みご飯 ソーメン 鶏肉照り焼き・ぶどう ふき人参タケノコ天カマ煮	山菜ごはん・味噌汁 豚とキャベツのうまだれ和え そうめんチャンプル 茄子とピーマンの味噌炒 め	ご飯・味噌汁 肉じゃが 小松菜のお浸し サラダうどん	鶏ご飯・中華スープ ミートボールのトマト煮 おでん ほうれん草の胡麻和え	混ぜご飯・みそ汁 焼鮭 きゅうり漬物 もやしときゅうり煮 三色なま酢(大根人参きゅう り)
夕	ご飯・味噌汁 焼きホッケ ほうれん草ベーコン炒め ポテトサラダ すき焼き風煮	ご飯・中華スープ かつとじ じゃが芋のこってり煮 エビ塩きゅうり	ご飯・秋ナスのスープ 豚バラ生姜焼き キャベツマトオニオンド レッシングサラダ 里芋の煮物・黒豆	豆ごはん・味噌汁 白身フライの甘酢あんか け 大豆アボガドサラダ 小松菜煮びたし	ご飯・味噌汁 角切りステーキ 豚バラ大根 もやしときゅうりのナムル	ご飯・味噌汁 すき焼き肉豆腐 ジャガイモのこってり煮 塩だれキャベツ	カレーライス ラーメンサラダ フルーツ盛り みそ汁
朝	8	9	10	11	12	13	14
朝	ご飯・味噌汁 芋サラダ・ガーリックパ ターポテト・玉子焼き ミートボール	ご飯・みそ汁 目抜き焼き魚・煮豆 ごぼうサラダ きゅうりの漬物	ご飯・みそ汁 チキンのトマト煮 高野豆腐とつみれの煮物 切干大根	ご飯・味噌汁 豚とキャベツのうまだれ和え 小松菜の煮浸し	ご飯・みそ汁 芋サラダ さつま揚げ枝豆ごまあえ つみれと野菜の煮物	ご飯・みそ汁 人参サラダ きゅうりともずくの酢の物 キンメダイ西京焼き	ごはん みそ汁 海藻サラダ 焼きそば フランクフルト マヨネーズ ウインナーケチャップ炒め
昼	ご飯・みそ汁 ミニハンバーグ かぼちゃの甘煮 荒引ウインナー たけのことサバの煮物	ご飯・みそ汁 ジャガイモのこってり煮 野菜炒め 大根ステーキ	赤飯・みそ汁 カレイ煮付け 茄子の味噌炒め かぼちゃの甘煮	ご飯・みそ汁 鶏肉トマト缶和え物 フキとサバ缶の煮物 ほうれん草のなめ茸和え	千石豆ご飯・みそ汁 白身魚の甘酢あんかけ イカの酢味噌和え きゅうりたたき	みそ汁 ひじき煮 シーフードピラフ 豚バラ大根 ほうれん草のゴマ和え	(家族会) 焼き鳥 とりつくね 焼きそば フランクフルト 帆立のオイルバター焼き えびの塩焼き ほっけ
夕	豚丼・みそ汁 アボガドと豆サラダ ほうれん草しめじベーコン バター炒め 長芋・梅	ご飯・みそ汁 春雨サラダ ひじき煮 からあげねぎソース掛け	ご飯・ワカメスープ ラーメンサラダ もやしときゅうりのナムル 鶏肉コクみそ煮	ご飯・シチュー チキンソー きのこパスタ ラザニア ポテトサラダ	ご飯・中華スープ すき焼き肉豆腐 インゲンの胡麻和え トマトサラダ	まぜごはん 中華スープ マカロニサラダ 照り焼きチキン じゃがいもこってり煮	おにぎり ソーメン汁 焼き鳥卵とじ 味きゅうり
朝	15	16	17	18	19	20	21
朝	ごはん みそ汁 鮭の焼魚 ゆで卵 漬物 スイカ	ごはん みそ汁 卵焼き 焼きサバ ラーメンサラダ 煮豆	ごはん わかめスープ サバの焼魚 ポテトサラダ 目玉焼き 赤ウインナー	ごはん みそ汁 キノコのバター炒め きゅうりとサラダチキンの 胡麻ドレ和え	ごはん みそ汁 つみれと高野豆腐の煮物 ひじき煮 目玉焼き	ごはん みそ汁 レタスとハムのマリネ 切干し大根 つぼ鯛のみりん漬け 漬物	ごはん みそ汁 きんぴらごぼう 小松菜の煮浸し
昼	ごはん みそ汁 鮭の焼魚 ピーマンの卵とじ ズッキーニの漬物	赤飯 わかめスープ 唐揚げ もやしとにらのナムル	高菜ご飯 みそ汁 ギョーザ 漬物 ほうれん草となめ茸・ツナ の和え物	ひじきごはん みそ汁 卵の花 しめさば 鶏肉と大根の煮物	ごはん みそ汁 ブロッコリーと柿のサラダ フキとサバの煮物 ワカサギのマリネ	シーフードピラフ みそ汁 高野豆腐とつみれの煮物 マカロニサラダ 唐揚げのネギソースかけ	豆ごはん みそ汁 イワシの焼魚 イカの酢みそ和え たたききゅうり
夕	ごはん みそ汁 野菜甘酢あんかけ エビフライ 肉炒め	ごはん みそ汁 肉野菜炒め 水菜とツナのコーンサラダ ハムとほうれん草のウイン ナー炒め	ごはん 中華スープ ローズマリーチキン 大根サラダ フキとサバ水煮の炒め煮	ごはん 中華スープ 鶏肉の黒酢炒め じゃがいものこってり煮 ほうれん草と人参の白あえ	ごはん みそ汁 とりつくねの照り焼き 白菜のおひたし イカの酢みそ和え	ごはん みそ汁 ニンジンサラダ いんげんのごま和え 豚とキャベツのうまだれ和え	ごはん みそ汁 メンチカツ ラーメンサラダ インゲンと天カマの煮物
朝	22	23	24	25	26	27	28
朝	ごはん みそ汁 玉子みそ きゅうりともやしのナムル ポテトグラタン	ごはん みそ汁 ふきとにんじん・かまぼこ 煮 赤魚焼 玉子焼き	ごはん みそ汁 鮭の焼魚 麻婆豆腐 かに玉 茶豆	ごはん みそ汁 ひじき煮 小松菜とにんじんの白和 え	ごはん みそ汁 ソーセージのトマト煮 さつまいも甘煮 白菜のおひたし	ごはん みそ汁 春雨サラダ 鮭の焼魚 肉じゃが	ごはん みそ汁 焼き魚 ポテトサラダ 黒酢の和え物
昼	枝豆ごはん みそ汁 サンマの焼魚 ナスのみそ和え パンパンジー	昆布ごはん 冷やしラーメン イボダイの焼魚 いんげんのしめじ煮	ごはん 中華スープ 豚の生姜焼き チーズポテト ナスとピーマンのみそ炒 め	ごはん みそ汁 白身魚の甘酢あんかけ キャベツの塩昆布和え ポテトサラダ	ごはん みそ汁 ジンギスカン 春菊のごま和え ポテトサラダ	ごはん みそ汁 メンチカツ アンパンマンポテト にらの卵とじ	豚丼 みそ汁 かぼちゃの甘煮 三食なま酢 湯豆腐
夕	ごはん みそ汁 鮭フライ&キャベツの干切 り ナスとまいたけのすあ げ わかめとカニカマ きゅうりの酢の物	豚丼 みそ汁 えのきとしめじの卵とじ キャベツ・にんじん・しいた け・ベーコンのみそ炒め	ごはん みそ汁 鮭フライ かぼちゃの甘煮 長芋のすりおろし	ごはん みそ汁 テリヤキチキン 春雨サラダ 野菜炒め	ごはん みそ汁 子とえ もやしときゅうりのナムル 肉じゃが	ごはん とりごぼうすりみ汁 鶏唐揚げタレ付き チンジャオロース ふきと竹の子煮	ごはん みそ汁 ナスとひき肉のはさま揚げ カニカマ・さつまいも天ぷら ほうれん草とベーコン炒め 春雨サラダ
朝	29	30					
朝	ごはん みそ汁 焼きサバ いらたまご サラダ ジャガイモのこってり煮	ごはん コーンスープ サバの味噌煮 切り干し大根 揚げ出し豆腐					
昼	ごはん シチュー 肉入りきんぴらごぼう ピーマンとナスのみそ炒 め	カレーライス 中華スープ 塩だれキャベツ ポテトサラダ					
夕	栗ごはん そーめん 鶏肉の塩麴漬け 八宝菜	ごはん みそ汁 チキンのトマト煮 ラーメンサラダ 高野豆腐とつみれの煮物					