

グループホームアウル登別館 山ユニット 9月献立表

	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
朝			ご飯 味噌汁 トンカツの卵とじ きゅうりの卵サラダ 昆布の佃煮	ご飯 味噌汁 焼き鮭 ミートボール もずく酢	鮭ご飯 コーンスープ フレンチトースト ウインナー・きのこの胡麻炒め こふきいも煮・キャベツの千切り添え	ご飯 味噌汁 野菜卵とじ ミートボールトマト煮 ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 イワシハンバーグ 野菜炒め 白滝とツナの煮物
昼			ご飯 味噌汁 赤魚みりん焼き 肉じゃが ラーメンサラダ	ご飯 味噌汁 カツフライ ナスの酢味噌和え もやしのゴマ油和え	豆ご飯 味噌汁 サバ焼き マカロニサラダ ほうれん草のカツ節和え	ご飯 味噌汁 チキンカツ ミートソースかけ 山芋なめ茸和え たまご豆腐	ご飯 味噌汁 ブルコギ焼き 厚揚げの生姜煮 キャベツとトマトのサラダ
夕			マグロ漬け丼 カレーうどん 大根の煮物 もやしのナムル	ご飯 味噌汁 ぶたにくとさつま芋のオイスター煮 イカの酢味噌和え イタリアンサラダ	ご飯 味噌汁 コロケ ピーマン卵とじ 和風サラダ カボチャの煮物	ご飯 味噌汁 銀ガレイの西京焼き 鶏肉とじゃがいもの煮物 野菜のめんつゆマヨ和え	ご飯 つみれ汁 マトウダイ塩たれ焼き 筑前煮 カボチャのいとこ煮
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ご飯 味噌汁 ベーコンエッグ トマト千切りキャベツ添え もずく酢	ご飯 味噌汁 ハンバーグ ポテトサラダ キャベツの塩昆布和え	ご飯 味噌汁 目玉焼き 飯寿司 すり身と大根の煮物 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 ホッケ塩こうじ漬け焼き 根菜の煮物 きゅうりともずくの酢の物	なめたけご飯 味噌汁 野菜入り麻婆豆腐 マカロニチーズ シウマイの生姜醤油焼き	ご飯 味噌汁 サバと大根の煮物 納豆・ネギ入り さつま芋の大学芋	ご飯 味噌汁 ニラの卵とじ ウインナーときのこのケチャップ炒め キャベツとシーチキンのマヨ和え
昼	バターライス 春雨スープ エビマヨ 餃子 マカロニサラダ ミニトマト	豆ご飯 味噌汁 鶏肉と玉ねぎのトマト煮込み 大根のオイスター炒め キャベツの卵とじ	鮭ご飯 味噌汁 野菜天ぷら きゅうりの酢の物 ぶどう・みかん	冷やし中華 オニオンスープ 油淋鶏 おにぎり	ご飯 味噌汁 焼さんま・大根おろし添え カボチャの甘煮 ブロッコリーサラダ	ハヤシライス 団子汁 おでん レタス・ツナサラダ	ご飯 味噌汁 クリーミーコロケ 白身フライ キャベツと天カマと豚肉の炒め煮 ごぼうサラダ
夕	ご飯 味噌汁 鶏の甘酢あんかけ ポテトサラダ 白菜とえのきのおひたし スイカ	ご飯 ワカメスープ ハンバーグ 高野豆腐の煮物 オニオンサラダ	ご飯 味噌汁 ヤンニョムチキン もやしとキュウリのナムル ほうれん草白和え	ご飯 ワカメスープ シーフードチリ 鶏と天カマと椎茸の煮物 もやしとカニカマの中華ナムル	お弁当・味噌汁 (幕の内・かつ丼)	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き ほうれん草のグラタン カボチャサラダ	お弁当・味噌汁 (幕の内・天ぷら・ソバ)
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ご飯 味噌汁 赤魚みりん焼き 筑前煮 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 オムレツ 根菜煮 和風サラダ	昆布ご飯 味噌汁 塩サバ焼 ウインナーと野菜の炒め物 かぼちゃサラダ	ご飯 味噌汁 イタリアンサラダ 根菜煮 豚バラ大根	ご飯 コーンスープ 目玉焼き ミニハンバーグ チーズ入りかまぼこ・レタス シャインマスカット	ご飯 味噌汁 鯖のみりん焼き フキと天カマの煮物 グラタン	ご飯 味噌汁 エビチリ 煮物 マカロニサラダ
昼	チャーハン 具だくさん味噌汁 ポテトサラダ・アスパラ オレンジ	ご飯 味噌汁 煮豚の玉ねぎソース もやしときゅうりのナムル カボチャのいとこ煮	ご飯 味噌汁 メンチカツ・レタス 昆布と豆腐の白和え きんぴらゴボウ	ご飯 団子汁 赤魚粕漬焼き ジャーマンポテト ごぼうサラダ ナスの漬物	ご飯 味噌汁 もも肉トマト煮込み 白菜とシーチキンの和え物 ブロッコリーとトマトのサラダ	ご飯 味噌汁 シソ巻き揚げ ミートスパゲティ ひれかつ 天カマと白滝の煮物	ご飯 味噌汁 焼き魚 フキとサバ缶の煮物 キャベツの塩昆布和え
夕	ご飯 ワカメスープ 牛丼 ナスとピーマンの味噌炒め もやしの酢の物	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き おからコロケ フキと天カマの煮物 コールスローサラダ	ご飯 カレーうどん から揚げ グリーンサラダ	ご飯 ショウタンスープ 煮豚・煮卵 ナスの味噌炒め 高野豆腐とつみれの煮物	ご飯 味噌汁 白身フライ 野菜の煮物 玉子サラダ 煮豆	カツ重 味噌汁 根菜の煮物 フルーツポンチ	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き ニラの卵とじ 冷奴
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ピラフ コーンポタージュ 照り焼きチキン かぼちゃサラダ トマトとニラの煮物	ご飯 味噌汁 味付きさんま きゅうりとニンニクの和え物 黒豆・フルーチェ	ご飯 味噌汁 サバの塩焼き ミートボール野菜あんかけ キムチ	ご飯 味噌汁 チーズポテト焼き ミートスパゲティ トマト・きゅうりサラダ	ご飯 味噌汁 焼き魚 白菜のおひたし トマトとアボガドのサラダ 煮豆	ご飯 味噌汁 おでん 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 さばみりん焼き スパニッシュオムレツ 大根かぼちゃ漬け
昼	ご飯 味噌汁 マグロ刺身・つま付き 豚バラ大根味噌煮 いもち焼き	ご飯 味噌汁 肉じゃが しめ鯖のかぶら漬け もやしのナムル	オムライス 味噌汁 さつま芋の小豆煮 マカロニサラダ・トマト付き	いなりずし そうめん汁 ナスの肉巻き 桃のヨーグルト	ご飯 味噌汁 肉じゃが ナスの味噌炒め マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 豚肉ときのこの炒め煮 具だくさんナムル フルーチェ・パイン	いなりずし カステラパン コーンポタージュ エビグラタン 大根の煮物
夕	ご飯 味噌汁 鶏のから揚げ・レタス ふるふき大根 もずくとワカメの酢の物	お寿司 温そば ほうれん草の胡麻和え キャベツと豚のうまダレ和え	ご飯 味噌汁 チキンカツ ポテトサラダ さつま芋の小豆和え	ご飯 ゴマ味噌担々麺 イカの酢味噌和え 白菜のクリーム煮 手羽先のさっぱり煮	ご飯 味噌汁 ちくわと卵の味噌炒め 鶏肉ドレッシング炒め さんま生姜煮	ご飯 味噌汁 鶏肉ガーリック炒め 豆腐ミートソースかけ キャベツきゅうりのさっぱり サラダ	ご飯 すりみ汁 ホッケ塩焼き ギョーザ 里芋の煮物
	27	28	29	30			
朝	ご飯 味噌汁 さんまの煮付け きゅうりとカニカマのサラダ 焼きシウマイ 煮豆	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 玉子焼き きゅうりとわかめの酢の物	ご飯 味噌汁 ウインナーとピーマンの炒め物 山菜の煮物 ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 焼きサバ ポロニアソーセージ さつま芋甘露煮 マカロニサラダ			
昼	わかめご飯 味噌汁 焼きそば やわらか鶏唐揚げ もずくとカニカマの酢の物	わかめご飯 味噌汁 鶏の香草焼き カボチャの甘煮	ご飯 味噌汁 大根とさつまあげの煮物 麻婆豆腐 もやしとキュウリのサラダ	ご飯 味噌汁 鶏唐揚げ 高野豆腐とすり身詰め アボガドサラダ			
夕	ひつまぶし 味噌汁 天ぷら(いも、ナス、カニカマ) 人参のきんぴら もずく酢	ご飯 味噌汁 鶏のから揚げ 高野豆腐とすり身のはさみ 煮 マカロニサラダ	ご飯 水餃子スープ 豚の生姜焼き 玉子サラダ、切干大根煮 カボチャのいとこ煮	ご飯 味噌汁 野菜の天ぷら 宗八 切干大根			