

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
朝				ご飯・みそ汁 玉子焼き ウインナー じゃがいもとひき肉炒め煮 小松菜の煮びたし	ご飯・みそ汁 中華団子炒め 玉子豆腐 根菜の煮物	ご飯・みそ汁 赤魚のかすづけ焼き スクランブルエッグ ほうれん草とベーコン炒め ゴボウサラダ	ご飯・みそ汁 焼き魚(まとうだい) 黒酢豚 白菜のおかか和え
昼				ご飯・みそ汁 鶏肉オイスター炒め 里芋の煮物 茄子とピーマン炒め煮	ご飯・みそ汁 冷ぶたしゃぶ 厚揚げと茄子の炒め煮 まやしときゅうりのサラダ	ご飯・みそ汁 白身フライ ふきとタケノコとさつま揚 げの炒め 冷奴	うめがゆ・みそ汁 手羽先グリル焼き 大根オイスター炒め 高野豆腐のすりみはさめ
夕				ご飯・みそ汁 まとうだい塩だれ焼き さつまいも煮	ご飯・みそ汁 野菜炒め しめじとらの玉子とじ かぼちゃ煮	ご飯・みそ汁 ハンバーグ スパゲッティ ゴボウサラダ	ご飯・みそ汁 鶏肉のから揚げ きんぴらごぼう ポテトサラダ
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯・みそ汁 めぬき(西京焼き) イタリアンサラダ ナムル(もやし・きゅうり)	ご飯・みそ汁 玉子焼き ウインナー 茄子の炒めもの かぼちゃサラダ	ご飯・みそ汁 西京づけ焼き 水菜と人参の梅和え 黒豆 鶏肉酢	ご飯・みそ汁 肉じゃが 竹輪とピーマン炒め 煮豆 梨	ご飯・みそ汁 めぬきのみりん漬け ニラときのこの玉子とじ かぼちゃ煮	ご飯・みそ汁 玉子焼き 酢豚 黒豆の煮豆 春雨サラダ	ご飯・みそ汁 西京焼き ほうれん草の胡麻和え 黒豆もずく
昼	ご飯・みそ汁 かつおのたたき したらきと天かまの煮物 イタリアンサラダ	ご飯・みそ汁 からあげとだいこん炒め 牛がルビ焼き トマト水菜サラダ フルーチェ	ご飯・中華スープ 茄子と豚肉ピーマン炒め 白和え 春雨サラダ	ご飯・みそ汁 豚肉キャベツポン酢 さつまいもサラダ ほうれん草なめたけ和え さつま芋のサラダ	ご飯・みそ汁 照り焼きチキン 里芋煮 なすのつけもの フルーチェ	ご飯・みそ汁 トマトの煮込み 豚肉と玉ねぎの玉子とじ きゅうりとワカメの酢の物	梅がゆ・みそ汁 かつあげ かぼちゃ甘煮 白和え
夕	ご飯・シーフードシチュー 豚肉と玉ねぎのオイスター 炒め キャベツとさつま揚げ炒煮	ご飯・シチュー 塩鯖焼き キュウリとハムのゆかり和 え ところてん	ご飯・みそ汁 スパゲッティ ハンバーグ イタリアンサラダ	ご飯・みそ汁 とりひきにくと大根煮 しゃけ 豚肉のスタミナ焼き 洋ナン	三食丼 トマト鍋 チンジャオロース 和風サラダ	ご飯・みそ汁 チーズささみカツ さつま芋オレンジ煮 マカロニサラダ	ご飯・ワカメスープ 餃子 野菜ののっころがし イタリアンサラダ
	12	13	14	15	16	17	18
朝	パン・コンスープ スクランブルエッグ ウインナー ゴボウサラダ	ご飯・みそ汁 豚の玉子とじ ほうれん草の胡麻和え カボチャサラダ	ご飯・みそ汁 たらのムニエル 白菜のおひたし 煮豆	ご飯・みそ汁 ナスの味噌炒め ほっけいの塩焼き マリネ	ご飯・みそ汁 ヤンヨウチキン インゲンの炒め煮 かぼちゃの煮物	ご飯・みそ汁 サバの塩焼き かぼちゃの煮物 マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 サケ スクランブルエッグ ほうれん草のワカメ混ぜ
昼	ご飯・みそ汁 揚げ豆腐 キャベツと豚肉炒め煮 洋梨	ご飯・みそ汁 鶏団子の根菜煮 めぬきみりん焼き 水菜サラダ さつまいもとマカロニサ ラダ	ご飯・クリームシチュー 生姜焼き 根菜の煮物 サラダ 冷奴	ご飯・みそ汁 ふきの炒め煮 白身魚のかつとじ もやしサラダ	ご飯・みそ汁 あげだしとうふと厚揚げ煮 赤魚の焼き魚 もずくときゅうりの酢の物	ご飯・みそ汁 サイコロステーキ かぼちゃの甘煮 イタリアンサラダ	ご飯・みそ汁 手羽先カンタンス煮 高野豆腐のすりみはさめ マカロニサラダ
夕	ご飯・みそ汁 サバの塩焼き 大根の煮物 マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 さんま大葉揚げ エビカツ 白菜のポン酢和え フルーチェ	ご飯・みそ汁 ほうれん草とウインナー炒 め 焼き魚 煮豆 白菜のゆかり和え	ご飯・みそ汁 豚の生姜焼き 小松菜のにびだし ぼて	ご飯・みそ汁 鶏肉オイマヨ炒め 大根の煮物 もやしのナムル	ご飯・みそ汁 ハンバーグ ふきの煮物 ポテトとベーコン和え	ご飯・みそ汁 シチュー 天かまと里芋の煮物 水菜とツナのサラダ
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯・シチュー ホッケの塩焼き 水菜サラダ	ご飯・みそ汁 とりのつくね きんぴらごぼう 野菜とえびのトマト煮	ご飯・みそ汁 野菜肉炒め ひじき煮 もやしのナムル	ご飯・みそ汁 厚焼き玉子 おでん オニオンサラダ	ご飯・みそ汁 肉団子トマトソース煮 さつま揚げと茄子の炒め 煮豆	ご飯・みそ汁 目玉焼き 焼き魚(鮭)	ご飯・みそ汁 ベーコンエッグ きんぴらごぼう グリーンサラダ
昼	ご飯・みそ汁 すき焼き キャベツとさつま揚げの炒 め煮 白和え	お寿司 からあげ 弁当	わかめごはん・みそ汁 焼き魚(まとうだい) いかの酢味噌和え	ご飯・みそ汁 キャベツと根菜クリーム チーズ煮 めぬき もやしナムル	パン・ワカメスープ 焼きそば 里芋とインゲン煮 フルーチェ	とうきびご飯・みそ汁 焼き豆腐の甘酢あんかけ 茄子の味噌炒め	ご飯・みそ汁 豚の生姜焼き チンジャオロース エビチリ もづく
夕	ご飯・ほうれん草スープ 鶏の照り焼き 切り干し大根 ブロッコリーとりんごのサ ラダ	ご飯・みそ汁 えびちり 小松菜の煮びたし カボチャサラダ	ご飯・みそ汁 チキンカツ 大根とふきの煮物 マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 照り焼きチキン キャベツの炒め煮 イタリアンサラダ	ご飯・みそ汁 ナスとひき肉の味噌炒め まぼー豆腐 ツナと水菜のサラダ	ご飯・みそ汁 鶏肉の照り焼き カボチャ煮 酢の物	ご飯・みそ汁 やきそばふう野菜炒め かつとじ ポテトサラダ
	26	27	28	29	30	31	
朝	ご飯・みそ汁 焼き魚(サバ) ウインナ スクランブルエッグ かちやサラダ もずく	ご飯・みそ汁 目玉焼き さんまの塩焼き 白和え マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 赤魚の焼き魚 玉子焼き ひじきの煮物	ご飯・みそ汁 キャベツと豚のうまだれ和 え 大根煮 キュウリともずく酢	ご飯・みそ汁 茄子と鶏肉の味噌炒め 甘酢肉団子 きんぴらごぼう	ご飯・みそ汁 照り焼きハンバーグ タラもサラダ 小松菜の煮びたし	
昼	ご飯・みそ汁 もも肉のトマト煮 ナスの味噌和え 煮豆	ご飯・ワカメスープ ブルコギ もやしのナムル カボチャサラダ	ご飯・みそ汁 肉じゃが 魚のバター焼き 春雨サラダ	ご飯・みそ汁 豚肉とナスの味噌炒め キャベツの炒め煮 ゴボウサラダ	ご飯・みそ汁 ホイコーロー 白菜つなのスープ煮 キュウリとトマトのサラダ	ご飯・ワカメスープ 鶏肉のオイスター炒め 肉じゃが 白菜のおひたし	
夕	ご飯・みそ汁 すき焼き ふきと天かまの煮物 イタリアンサラダ	ご飯・玉子スープ ポークケチャップ さつまいの煮 切り干し大根	ご飯・みそ汁 おでん 水餃子 肉と野菜炒め ちよれサラダ	ご飯・シヤンタンスープ 豚の玉子とじ 小松菜の煮びたし マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 ラムチョップ ほうれん草のおひたし カボチャサラダ	ご飯・みそ汁 あじふらい 味付け玉子 イタリアンサラダ	