

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
朝					ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 玉子焼き 野菜のナムル	ご飯 味噌汁 にらの卵とじ ハムとブロッコリーのコンソ メ炒め ちくわともずくの酢の物	ご飯 味噌汁 焼きホッケ マカロニと野菜のケチャップ 和え 煮豆
昼					チャーハン 味噌汁 カツの卵とじ フルーツのヨーグルト	ご飯 ショウタンスープ 焼うどん 茄子とウインナーケチャップ 炒め レタスとコーンのサラダ	ご飯 温ラーメン 手羽大根 さつまいもサラダ キャベツの塩昆布和え フルーチェイチゴ
夕					ご飯 味噌汁 ミックスフライ 筍とふきの煮物 胡瓜の酢味噌和え 野菜サラダ	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 餃子 ひじきの煮物	ご飯 すまし汁 鯖のみそ煮 大根とさつま揚げの煮物 コールスローサラダ
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯 豚汁 ソーセージと野菜の炒め物 鶏肉とピーマンのピリ辛炒 め ももヨーグルト	ご飯 味噌汁 チキンカツのおろしソース マカロニサラダ 金時豆	ご飯 味噌汁 里芋の煮物 茄子の炒め物 めかぶとオクラの和え物	ご飯 味噌汁 手羽先のさっぱり煮 麻婆春雨 シュウマイのチリソース炒め	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き ほうれん草となめたけのお 浸し 揚げ豆腐の煮物	ご飯 味噌汁 鯖の西京焼き 里芋といんげんの煮物 黒豆	ご飯 味噌汁 高野豆腐すり身はさみ煮 キノコの卵とじ 小松菜のソテー
昼	鶏そぼろおにぎり 味噌ラーメン かぼちゃのいとこ煮 キャベツとベーコンのサラダ	カレーライス わかめスープ ヒレカツ 切干大根 フルーチェイチゴ	ご飯 卵スープ 酢どり ふきと鯖の煮物 ひじきの五目煮	ご飯 味噌汁 マトウダイの西京焼き ネギ入り卵焼き ポテトサラダ	チャーハン 味噌汁 ふきと筍の煮物 サツマイモの甘煮 オレンジ	おかかチーズご飯 味噌汁 野菜コンソメスープ やしそば 根菜のあんかけ かぼちゃのサラダ	カレー 味噌汁 茄子焼 じゃがバター トマトとモズクの酢の物
夕	ご飯 味噌汁 鶏マヨ照り焼き 野菜カレー炒め レタスとトマトのサラダ	ご飯 クラムチャウダー 鯖のみりん焼き 筑前煮 冷やしトマト	ご飯 味噌汁 ニック野菜炒め 炒り豆腐 キノコの煮物	ご飯 味噌汁 豚肉とキノコの炒め物 きんぴらごぼう きゅうりとトマトのサラダ	ご飯 味噌汁 筑前煮 小松菜の煮びたし 切干大根サラダ	ご飯 いも汁 ハンバーグのトマト煮こみ ひじきの豆の煮物 マカロニサラダ	コーンの炊き込みご飯 味噌ラーメン 厚揚げとにらの卵とじ バナナとミカンヨーグルト
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯 味噌汁 ミートボールと野菜甘酢炒 め 玉子豆腐 漬物	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 玉子焼き 白菜のおかか和え	ご飯 味噌汁 シュウマイ入り八宝菜 切干大根 黒豆	ご飯 味噌汁 鯖のカツレツ 洋風サラダ ふきの油炒め	ご飯 味噌汁 野菜のごった煮 鶏肉のケチャップ炒め ジャガイモとツナの和え物	ご飯 味噌汁 鯖の味噌煮 シーフード中華あんかけ 煮豆	ご飯 味噌汁 ホッケスティック ふきの油炒め 水菜のサラダ
昼	いなり寿司 味噌汁 ポロニアソーセージの炒め 物 レタスときゅうりのサラダ かぼちゃの煮物	ご飯 味噌汁 根菜の煮物 チキンカツおろしソース和え レタスとリンゴのサラダ	ご飯 玉子スープ ブルコギ もやしのナムル マカロニチーズグラタン	ご飯 豚汁 紅鮭 玉子焼き かぼちゃの煮物	ご飯 味噌汁 手羽先と大根の煮物 茄子の煮びたし 胡瓜とハムのサラダ	ご飯 味噌汁 鶏の竜田揚げ 茄子とピーマン辛みそ炒め ポテトサラダ	4色丼 わかめスープ サツマイモと豆の甘煮 みかん
夕	ご飯 味噌汁 鶏とピーマンの味噌炒め 中華玉子 サツマイモのサラダ	ご飯 味噌汁 カニクリームコロッケ 里芋の煮ころがし めかぶの酢の物	ご飯 味噌汁 カレイの煮つけ 小松菜の煮びたし 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 酢どり ほうれん草の煮びたし ポテトグラタン	ご飯 味噌汁 刺身 かぼちゃのいとこ煮 モズク酢	ご飯 味噌汁 チキンカツ きんぴらごぼう 玉子サラダ	ご飯 味噌汁 唐揚げ 筍の煮物 ニシンの切り込み
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 天かまと人参の煮物 胡瓜とカニカマの酢の物	ご飯 味噌汁 おでん 鯖の塩焼き 胡瓜の酢の物	ご飯 味噌汁 目抜きのみりん焼き にら玉子炒め 大根の煮物	ご飯 味噌汁 筑前煮 ウインナーと野菜の炒め物 なます	ご飯 味噌汁 ホッケ焼き 高野豆腐の煮物 モスクとかにかまの酢の物	ご飯 味噌汁 鮭 天かまの煮物 みかん	ご飯 味噌汁 玉子焼き ブロッコリーとウインナーの 炒め物 水菜のサラダ たくあん
昼	チャーハン ショウタンスー プ 餃子 もやしの卵とじ ほうれん草のナムル	ご飯 味噌汁 肉じゃが 茄子と唐揚げの甘酢炒め ほうれん草人参の胡麻和え	ご飯 味噌汁 ハンバーグ&スパゲッティ サツマイモのサラダ オクラとちくわの和え物	カレー コンソメスープ マカロニサラダ 胡瓜の漬物	ご飯 味噌汁 大根のそぼろ煮 鶏むね肉のソテー じゃがいもとウインナーのコン ソメ炒め	ご飯 わかめスープ 青椒肉絲 キノコの煮びたし リンゴヨーグルト	ご飯 味噌汁 ジンギスカン さつまいもの甘煮 リンゴと桃のコンポート
夕	ご飯 味噌汁 チキンフィレ すり身と根菜の煮物 マカロニサラダ バイヨーグルト	ご飯 味噌汁 チャーシューと煮卵 ひじきの煮物 ミニトマト	ご飯 味噌汁 鶏肉とブロッコリーのトマト 煮 切干大根 ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 カツとじ 根菜の煮物 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 ブルコギ ひじきの煮物 長芋甘酢 コーンサラダ	ご飯 味噌汁 エビの卵とじ シーフードのクリーム煮 八宝菜	ご飯 味噌汁 スパゲッティサラダ ささぎと豚肉の油いため もやしのナムル
	25	26	27	28	29	30	
朝	昆布ご飯 味噌汁 鶏肉の卵とじ ほうれん草のお浸し 漬物	ご飯 味噌汁 ハンバーグ ハッシュポテト ミックスベジタブルバター炒 め	ご飯 味噌汁 鯖の西京焼き ふきの煮物 たらこ	ご飯 味噌汁 焼き鮭 ふきと根菜の煮物 わかめサラダ	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 野菜とツナのサラダ 玉子焼き	昆布ご飯 味噌汁 赤魚焼き ふきの油いため 胡瓜とモズクの酢の物	
昼	ご飯 お吸い物 メンチカツ 大根の田楽 フルーチェイチゴ	ご飯 わかめスープ 白身フライ 茶碗蒸し コールスローサラダ オレンジ	ご飯 野菜スープ ぎょうざ きんぴらごぼう かぼちゃのサラダ	いなり寿司 うどん 鶏肉と大根の煮物 ほうれん草のお浸し	ご飯 シチュー 手羽元のさっぱり煮 かぼちゃ煮 バナナヨーグルト	ご飯 味噌汁 切干大根 豚肉と小松菜のうま煮 ポテトサラダ	
夕	ご飯 味噌汁 豚肉のみそだれ焼き 野菜とウインナーのコンソメ 煮 レタスのナムル	ご飯 味噌汁 大根の煮物 肉団子 洋風サラダ	ご飯 味噌汁 ジンギスカン サツマイモの甘露煮 胡瓜とモズクの酢の物	ご飯 味噌汁 エビフライ&ポテトフライ マカロニサラダ ささぎの煮物	ご飯 野菜スープ ブルコギ 八宝菜 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 手羽と卵の煮物 茄子とピーマンのおかか炒 め ほうれん草の胡麻和え	