

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
朝					ごはん みそ汁 ハムポテトサラダ さつま揚げ煮物 きんぴらごぼう	ごはん みそ汁 焼鮭 肉じゃが 春雨サラダ	ごはん みそ汁 目玉焼き イタリアンサラダ ケチャップウインナー
昼					焼きそば おにぎり コンソメスープ	ごはん みそ汁 豚バラ野菜いため ナスとピーマン炒め ウインナーとキャベツガーリック バター ヨーグルト	ごはん みそ汁 ナスみそ炒め もやしのナムル 豚肉のしょうが焼き
夕					ごはん みそ汁 白身魚フライ ほうれん草とちくわのバター 炒め 豚バラ大根	ごはん 中華スープ とり肉のトマト煮 ひじき煮 ぎょうざ	ごはん スープ 煮物 スパゲティサラダ シチュー
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ごはん みそ汁 さば西京焼き ふきの煮物 スパゲティサラダ	ごはん みそ汁 さば焼き 玉子焼き ソーセージソテー	ごはん みそ汁 鶏肉の玉子とじ パスタサラダ ブルーチェ	ごはん みそ汁 たら西京焼き 塩昆布ピーマン 煮玉子	ごはん みそ汁 ひじきの炒めもの ポテトサラダ フキのいためもの もずく酢	ごはん みそ汁 手羽と野菜の玉子とじ 焼鮭 大根とこの煮物	ごはん みそ汁 さば塩焼き きんぴらごぼう さつまいも煮
昼	ごはん みそ汁 唐揚げのトマト煮込 竹の子の煮物 ひじき煮	ごはん コンソメスープ ほうれん草のゴマあえ きゅうりとワカメの酢の物 ブルコギ	ごはん みそ汁 肉団子のみそ煮 マカロニサラダ 鶏肉玉子とじ	ごはん みそ汁 玉子スープ 甘辛チキン ポテトチップ ひじき煮	焼きそば 玉子スープ リンゴヨーグルト 麻婆茄子	ごはん みそ汁 ヒレカツ エビフライ マカロニサラダ フルーツヨーグルト	ごはん みそ汁 ハンバーグ煮込み ブロックのマリネ 玉子とほうれん草炒め
夕	ごはん みそ汁 豚の甘辛焼 ポテトサラダ ちくぜん煮	ごはん シーフードシチュー 白身魚のフライ 玉子サラダ 煮豆	ごはん みそ汁 かぼちゃ 野菜とウインナーのチーズ焼 き 八宝菜	ごはん みそ汁 鯖の焼き 里芋の煮物 フキと野菜の炒めもの	ごはん みそ汁 煮込みハンバーグ ラーメンサラダ 鶏肉の煮物	ごはん いも煮 酢たけ かぼちゃの煮物	ごはん みそ汁 焼鮭 野菜のソテー 春雨サラダ カツの玉子とじ
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ごはん みそ汁 春雨サラダ 鶏の玉子とじ 厚焼き玉子 ウインナー	ごはん みそ汁 ほっけ塩焼き 玉子焼き ひじき煮	ごはん みそ汁 切り干し大根 マッシュポテト ウインナーとほうれん草のサ ラダ	ごはん みそ汁 玉子焼き 焼き鮭 マカロニサラダ	ごはん みそ汁 フキとサバの煮物 もやしのナムル 赤魚みりん漬	ごはん みそ汁 マカロニサラダ 手羽元の煮物 ポテトグラタン	ごはん みそ汁 焼き魚 ナス炒め 厚揚げの煮物
昼	ごはん みそ汁 いんげんと人参の肉巻き 玉子とうふ かぼちゃの煮物	ごはん みそ汁 豚肉の野菜炒め ラーメンサラダ ぎょうざ	ごはん みそ汁 豆腐のサラダ ピピンパ 豚肉の卵とじ	ごはん みそ汁 つくね照り焼き 小松菜のからしあえ マカロニサラダ	ごはん みそ汁 玉子スープ 無限えのき 酢どり イタリアンサラダ	ごはん みそ汁 ハンバーグのトマト煮 タケノコ炒め サバあえ	ごはん みそ汁 ミートボール煮 はんぺんサラダ 豚肉炒め
夕	ごはん みそ汁 手羽元と大根煮 厚あげとナスみそ炒め ポテトサラダ	ごはん みそ汁 クリームコロッケ マカロニサラダ 杏仁豆腐 ほうれん草のナムコあえ	ごはん みそ汁 スパゲティサラダ 麻婆豆腐 煮物	ごはん みそ汁 カツカレー ナムル りんごヨーグルト	ごはん コンソメスープ 鶏のクリーム煮 小松菜の煮びたし さつまいも甘煮	ごはん みそ汁 カツ キュウリのサラダ なめこのあえもの	ごはん みそ汁 和風ハンバーグ 春雨サラダ ポテトのチーズ焼
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ごはん みそ汁 スクランブルエッグ ウインナー炒め つけもの ほうれん草の炒めもの	ごはん みそ汁 ほっけ塩焼き 玉子焼き 炒り豆腐	ごはん みそ汁 お肉とキャベツの卵あえ 切りほし大根 サバ焼き	ごはん みそ汁 さば塩焼き かぼちゃ煮 ナス煮物	ごはん みそ汁 麻婆豆腐 春雨サラダ ウインナー炒め	ごはん みそ汁 焼鮭 大根煮物 ポテトサラダ	ごはん みそ汁 ほっけの塩焼き ナスのみそ炒め 白菜とベーコンの炒め煮
昼	炊きこみごはん みそ汁 たらフライ ほうれん草のなめたけあえ レタスとトマトのサラダ	ごはん みそ汁 鯉のちゃんちゃん焼き 豆腐のサラダ ポテトサラダ	ごはん みそ汁 焼肉風野菜いため 麻婆春雨 ラーメンサラダ	ごはん みそ汁 カツ 煮物 茶わんむし	ごはん みそ汁 ほっけの塩焼き ポテトサラダ ほうれん草のソテー	ごはん みそ汁 大根そぼろ煮 鶏さっぱり焼 マカロニサラダ	ごはん スープ キーマカレー キャベツのツナあえ フルーツヨーグルト
夕	ごはん みそ汁 めぬき ポテトサラダ レタス 煮玉子	ごはん コンソメスープ ジンギスカン つけもの ラーメンサラダ 切り干し大根	ごはん みそ汁 ホイコーロー ひじき 酢の物 ももとヨーグルト	ごはん みそ汁 卵カツとじ マカロニサラダ 野菜の煮物	ごはん みそ汁 蒸しどり シチュー 春雨サラダ 高野豆腐の煮物	ごはん みそ汁 豚肉の炒めもの ほうれん草ごまあえ ナスの煮びたし	ごはん みそ汁 ブルコギ 野菜炒め もずくとキュウリの酢の物
	25	26	27	28	29	30	
朝	ごはん みそ汁 ほっけ塩焼き マカロニサラダ 野菜炒め	ごはん みそ汁 玉子焼き 煮物 きんぴらごぼう	ごはん みそ汁 さば塩焼 さつまあげ煮物 つけもの	ごはん みそ汁 きんぴらごぼう ソーセージ炒め ほうれん草なめたけ和え	ごはん みそ汁 サバみりん漬 さつまあげ煮物 ソーセージ炒め	ごはん みそ汁 めぬき西京焼き 肉団子のトマト煮 ポテトグラタン	
昼	ごはん みそ汁 豚肉の甘辛炒め スパゲティサラダ さつまあげの炒めもの	ごはん みそ汁 鳥肉のタルタルソース かぼちゃ キャベツ炒め	ごはん 団子スープ ぎょうざ キャベツと塩昆布和え もずく酢	ごはん みそ汁 そうめん汁 酢豚 ポテトグラタン ひじき煮	ごはん みそ汁 豚肉の炒めもの かぼちゃサラダ ふきとたけこの煮物	ごはん みそ汁 手羽元と大根煮 ほうれん草ごまあえ キャベツの炒め物	
夕	ごはん みそ汁 甘辛チキン 野菜のクリーム煮 小松菜の煮びたし	ごはん みそ汁 玉子スープ 野菜のあんかけ さつまいもの甘煮 里いも煮 白滝とツナのあえもの	ごはん みそ汁 ごま豆腐鍋 麻婆ナス 中華炒め	ごはん みそ汁 ジンギスカン ナムル 里芋の煮物	ごはん みそ汁 鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ 大根の煮物	ごはん みそ汁 とり肉さっぱり焼き さつまいもサラダ ナスとひき肉炒め	