

グループホームアウル登別館 9月 献立表 山ユニット

| | 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 ・納豆汁 ・ほうれん草の卵とし ・ささぎのしそ炒め ・煮豆 | ・ご飯 味噌汁 ・納豆 ・キャベツ卵炒め ・天ぷら焼き ・佃煮 ・さつまいもサラダ | ・ご飯 ・油揚げ味噌汁 ・鶏肉と大根の煮物 ・山芋 ・煮豆 | ・ご飯 玉ネギの味噌汁 ・しそ入り卵焼き ちくわ ・エリンギとチンゲン菜のバターソテー ・ピーマンのおひたし ・トマト、ブロッコリー 牛乳 |
| 昼 | | | | ・生寿司 ・豆腐のすまし汁 ・鶏のから揚げ ・水菜サラダ | ・ピラフ ・豚肉しょうが焼き ・マリネ | ・親子丼 ・もやし、えのきの中華風サラダ ・玉ネギ、レタスのスープ ・なし | ・ご飯 味噌汁 ・豚肉とピーマンのオイスターソース炒め ・さつまいもサラダ ・もも、みかんヨーグルト和え |
| 夕 | | | | ・ご飯 ・味噌汁 ・さんま塩焼き ・煮物 ・酢の物 | ・ご飯 ・つみれ汁 ・づけまぐろ ・大根おろしシラス和え ・さしみこんにゃく | ・ご飯 ・にゅうめん ・ほっけ塩焼き ・麻婆豆腐 | ・ご飯 ・豆腐と油揚げ味噌汁 ・鶏肉とチンゲン菜のあんかけ ・ホタテ、サーモン刺身 ・きのことなすのソテー |
| | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 朝 | ・ご飯 ・竹の子、油揚げ、人参味噌汁 ・焼き鮭 ・きゅうり、ちくわ、人参サラダ ・にら卵 ・漬物 | ・ご飯 ・味噌汁 ・ますの塩焼 ・卵焼き ・アスパラベーコン炒め | ・ご飯 ・しいたけ味噌汁 ・ジャガバターベーコン ・煮物(大根、人参、天ぷら) ・卵焼き | ・ご飯 ・味噌汁 ・納豆 ・かぼちゃ水煮 ・イカときゅうりのサラダ ・いも、玉ねぎ、人参きんぴら | ・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・ウィンナーとえのき炒め | ・ご飯 ・キャベツ味噌汁 ・ポテトオムレツ ・えのき入り麻婆豆腐 ・レタス入りオニオンスライス | ・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の塩焼き ・にら玉 ・きのこソテー ・牛乳 |
| 昼 | ・ミートスパゲティ ・もやしのスープ ・さつまいもサラダ | ・カレーライス ・ツナとマカロニのサラダ | ・ご飯 ・鶏ゴボウのすりみ汁 ・チンジャオロースー ・かに玉 | ・ご飯 ・なめこ味噌汁 ・さんまロールフライ(大根おろし) ・きのこドレッシング和え ・ミニトマト | ・ご飯 ・ぼりぼり味噌汁 ・煮しめ(山菜、しいたけ、高野豆腐、竹の子) ・漬物 | ・炊き込みご飯 ・にゅうめん ・コロッケ ・ささぎ煮物 ・トマト | ・ご飯 ・油揚げ味噌汁 ・肉巻きサラダ ・粉ふきいも ・トマト |
| 夕 | ・ご飯 ・エビの頭味噌汁 ・エビフライ ・カボチャの煮つけ ・じゃこと大根のサラダ | ・ご飯 ・玉ネギの味噌汁 ・鶏肉としめじのマヨネーズ炒め ・ポテトサラダ(ミニトマト、レタス) ・きゅうりの酢の物 | ・ご飯 ・豆腐となめこ味噌汁 ・イカ刺身 ・肉ジャガ ・冷やっこ ・ブロッコリー | ・ご飯 ・ますの三平汁 ・さつまいもの天ぷら ・トマトサラダ | ・ご飯 ・もやし味噌汁 ・鶏肉しょうが焼き(キャベツ) ・焼きなす(大根おろし) ・きのこ佃煮 | ・ご飯 ・きのこシチュー ・さつまいもサラダ ・コンソメスープ煮(白菜、ソーセージ、豆腐) | ・ご飯 ・味噌汁 ・さんま煮つけ ・かき揚げ ・かぼちゃ水煮 |
| | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 朝 | ・ご飯 ・味噌汁 ・スクランブルエッグ ・モロヘイヤのおひたし ・ウィンナー、ブロッコリー、トマト ・漬物 | ・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・卵焼き ・さつまいも | ・ご飯 ・さつまいも味噌汁 ・にら玉 ・かぼちゃ煮物 ・ソーセージ、ピーマン、キャベツの炒め物 ・牛乳 | ・わかめご飯 味噌汁 ・キャベツと牛肉の卵とし ・なすの酢味噌和え ・漬物 牛乳 ・さつまいもとバナナのヨーグルト和え | ・ご飯 ・わかめ味噌汁 ・目玉焼き ・麻婆豆腐 ・ブロッコリーとハム炒め物 ・ピーマンおひたし | ・ご飯 ・じゃがいもとわかめ味噌汁 ・さんま煮つけ ・ほうれん草のごまあえ ・キャベツの油炒め ・牛乳 | ・ご飯 ・もやしとさつまいも味噌汁 ・焼き鮭 ・じゃがいも入り卵焼き ・ささぎ、揚げの油炒め |
| 昼 | ・ハッシュドビーフ ・エビとじゃがいものマヨネーズ炒め ・きゅうりの酢の物 | ・温そうめん ・天ぷらと野菜の炒め物 ・揚げ豆腐 ・水菜サラダ | ・お雑煮 ・おにぎり ・キャベツのごまあえ | ・ご飯 ・もやしと卵のスープ ・鶏のから揚げ ・麻婆はるさめ ・ジャーマンポテト | ・ご飯 ・かぼちゃ味噌汁 ・揚げ豆腐 ・きゅうり、ハムサラダ | ・わかめご飯 ・かき揚げうどん ・きゅうり、水菜、トマトのサラダ | ・ご飯 ・味噌汁 ・グラタン ・切干し大根 ・サラダ |
| 夕 | ・鮭いくら丼 ・豚汁 ・漬物 | ・ご飯 ・かぼちゃとなめたけ味噌汁 ・ハンバーグ(キャベツ、トマト添え) ・ベーコン ・白菜のおひたし | ・ご飯 ・味噌汁 ・とんかつ ・切干し大根 | ・ご飯 ・豆腐とわかめ味噌汁 ・まぐろ、サーモン刺身 ・挽肉入り卵焼き ・マカロニサラダ | ・ご飯 ・えのき味噌汁 ・鶏肉とチンゲン菜のマヨネーズ和え(レタス添え) ・きゅうりの酢の物 | ・ご飯 ・なめこ汁 ・まぐろづけ ・煮物(大根、人参、ささぎ、揚げ、こんにゃく) ・トマト | ・ご飯 ・カレーうどん ・玉ねぎとカニのサラダ ・煮物(ふき、こんにゃく、さつま揚げ) ・杏仁豆腐 |
| | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 朝 | ・梅ゆかりご飯 ・味噌汁 ・豆腐まきまきハンバーグ ・さいとものごまあえ ・レタスサラダ ・バナナヨーグルト | ・ご飯 ・豆腐味噌汁 ・にら玉 いももち ・さつまいも甘露煮 ・ベーコン ・フルーツヨーグルト | ・ご飯 ・なめこ味噌汁 ・煮物(じゃがいも、人参、玉ねぎ) ・きのこのベーコン炒め ・さつまいも | ・ご飯 ・もやし味噌汁 ・肉団子甘酢あんかけ ・ねぎ入り卵焼き ・ピーマンのおひたし ・牛乳 | ・ご飯 ・えのき味噌汁 ・焼き魚 卵納豆 ・カニかまチーズ ・さつまいも甘露煮 ・水菜おひたし | ・ご飯 ・豆腐味噌汁 ・キャベツと天かまの油炒め ・とろろ ・白菜漬物 ・なし | ・鶏おじや ・味噌汁 ・さつまいもとさつま揚げの炒め物 ・フルーツヨーグルト |
| 昼 | ・親子丼 ・ほうれん草味噌汁 ・もやしのごまサラダ | ・五目ちらし ・豆腐の吸い物 ・鶏のから揚げ ・大根サラダ ・紅白まんじゅう | ・ご飯 ・ふきと油揚げ味噌汁 ・焼肉(野菜炒め添え) ・煮物(大根、人参、こんにゃく、さつま揚げ、こんにゃく) ・白桃缶 | ・カレーそば ・わかめおにぎり ・天ぷらとささぎの炒め物 ・マカロニサラダ | ・ひやむぎ ・ブロッコリーとベーコンのオイスター炒め ・オニオンサラダ | ・ご飯 ・つみれ汁 ・粉ふきいも ・鶏肉としめじのマヨネーズ焼き ・ふきの炒め物 ・グリーンサラダ | ・ご飯 ・関西風つみれ汁 ・焼きほっけ ・白菜のごまあえ ・なし |
| 夕 | ・ご飯 ・すいとん ・豚肉しょうが焼き(キャベツ) ・はるさめサラダ ・漬物 | ・ご飯 ・とろろ汁 ・まぐろづけ ・エビマダ ・えのきハム巻き | ・ご飯 ・三平汁 ・ポークチャップ(キャベツ、トマト添え) ・鶏肉と野菜のガーリック炒め ・切干し大根 | ・ご飯 ・豆腐となめこ味噌汁 ・イカの煮つけ ・鶏肉と野菜のガーリック炒め ・卵の油揚げきんちゃく煮 | ・ご飯 玉ねぎと卵味噌汁 ・麻婆なす ・ブロッコリーとベーコンのオイスター炒め ・キャベツのおひたし ・きゅうりの酢の物 | ・ご飯 ・大根と油揚げ味噌汁 ・さんまの煮つけ ・焼きなす(大根おろし) ・ターサイのおひたし | ・ご飯 ・スープ ・ハンバーグ ・ポテトサラダ |
| | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |
| 朝 | ・ご飯 ・大根味噌汁 ・コロッケ ・煮物(大根、人参、こんにゃく、さつま揚げ) ・コールスロー | ・ご飯 ・味噌汁 ・焼き鮭 ・スクランブルエッグ ・さつまいも煮物 | ・ご飯・大根と油揚げ味噌汁 ・目玉焼き ・ベーコンと野菜の炒め物 ・さつまいもときゅうりのサラダ ・バナナとブルーベリーのヨーグルト和え | ・ご飯 味噌汁 ・肉団子(ブロッコリー添え) ・もやしと天かまの油炒め ・玉ねぎの卵とし ・えのきボン酢和え ・牛乳 | ・ご飯 ・豆腐と水菜味噌汁 ・焼き鮭 ・肉じゃが ・柿 | | |
| 昼 | ・チャーハン ・ほうれん草としめじスープ ・マカロニサラダ ・みかん缶詰 | ・ご飯 ・えのき味噌汁 ・とんかつ ・冷やっこ ・コールスロー | ・いなり寿司 ・にゅうめん ・ミートボール(ゆで卵、かいわれ添え) ・煮物(しなちく、竹の子、しらたき、ネギ) | ・カレーライス ・サラダ | ・きのこご飯 ・大根と人参味噌汁 ・コロッケ(キャベツ添え) ・はるさめサラダ ・ピーマンのごまあえ | | |
| 夕 | ・ご飯 ・にら玉汁 ・まぐろづけ ・たらの甘酢あんかけ ・なすの味噌炒め | ・ご飯 ・豆腐味噌汁 ・焼きさんま(大根おろし) ・おでん ・アスパラのおひたし ・パイナップル | ・まいたけご飯 ・なめこ汁 ・豚肉しょうが焼き(キャベツ) ・ほうれん草のごまあえ | ・ご飯 ・すり身汁 ・ホタテのバター焼き ・豚肉の甘辛炒め ・きゅうりの酢の物 | ・ご飯 ・味噌汁 ・はっけ焼き(大根おろし) ・麻婆豆腐 ・にらの卵とし ・プチトマト なし | | |