

グループホームアウル登別館 9月 献立表 海ユニット

	日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6	6	
朝		・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(ホッケ) ・ポテトサラダ ・うどんサラダ ・肉団子	・ご飯 ・お吸い物 ・キャベツと魚介の炒め物 ・ふきとひじきの煮物 ・卵豆腐	・二色丼 ・味噌汁 ・豆腐サラダ ・里芋の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(赤魚の粕漬け) ・ハム ・インゲンのサラダ ・スクランブルエッグ	・ご飯 ・味噌汁 ・ニラの卵とじ ・チゲン菜のきのこあんかけ ・ポテトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・納豆 ・すり身と青菜の煮物 ・ハムときゅうりのサラダ	
昼		・ご飯 ・三平 ・鶏肉と野菜のケチャップ煮 ・漬物 ・しそ南蛮	・ご飯 ・味噌汁 ・コロッケ ・しそ味噌 ・ナポリタンスパゲティ ・春菊とハムのサラダ ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・ひじきのマカロニサラダ ・揚げだし豆腐	・鶏玉卵丼 ・味噌汁 ・茹でさつまいも ・トマトとレタスのサラダ	・ちらしご飯 ・うどん汁 ・天ぷら(南瓜・人参・大葉 ・かか) ・酢の物 ・大根の煮物	・バターパン ・シチュー ・マカロニサラダ ・海老フライ	
夕		・ご飯 ・味噌汁 ・冷奴 ・野菜炒め ・ふきと天ぷらの煮物	・牛丼 ・味噌汁 ・なます ・アスハラとペーコンの炒め物	・ご飯 ・味噌汁 ・筑前煮 ・水菜と和風サラダ ・南瓜の煮付け	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(秋刀魚) ・高野豆腐の煮物 ・ウインナーと人参の炒め物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き肉 ・ささぎの煮物 ・レタスのさっぱりサラダ ・梨	・ご飯 ・味噌汁 ・かつおの刺身 ・南瓜の塩煮 ・大根おろし ・茄子とピーマンの味噌煮	
	7	8	9	10	11	12	13	
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・シーラの照り焼き ・肉じゃが ・じゃこの佃煮 ・ほうれん草のなめ茸和え	・ご飯 ・味噌汁 ・揚げときのこの煮物 ・しゅうまい ・茄子のケチャップ炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・ミートボールとめじの炒め物 ・切干大根 ・豆腐と昆布の和え物	・ご飯 ・味噌汁 ・ハンバーグ ・レタスのサラダ ・鮭のバター焼き ・じゃこの佃煮 ・子持ち昆布	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・レタスと林檎の付け合わせ ・大根と天かまの煮物 ・梅干し ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・肉団子と茄子の炒め物 ・長芋の煮物 ・南瓜の小豆	・ご飯 ・味噌汁 ・きのこ青菜のケチャップ炒め ・ハムエッグ	
昼	・三食丼 ・味噌汁 ・きゅうりの酢の物 ・メンチカツ ・海老コロッケ ・レタスとトマトの付け合わせ	・納豆チャーハン ・ミニラーメン ・ポテトサラダ	・ご飯 ・醤油汁 ・じゃがいものチーズかけ ・ほうれん草の胡麻和え	・鮭ご飯 ・たまご汁 ・豚肉のケチャップ焼き ・春菊の胡麻和え ・きゅうりの酢の物	・山菜おこわ ・味噌汁 ・揚げだし豆腐 ・酢の物	・レタス炒飯 ・味噌ラーメン	・ご飯 ・野菜スープ ・メンチカツ ・ポテトサラダ ・もやしのナムル	
夕	・ご飯 ・お吸い物 ・焼き魚(ほっけ) ・大根の煮物 ・きゅうりのたらこ和え	・ご飯 ・味噌汁 ・刺身(まぐろ・えび・ホタテ) ・おくらのおかか和え ・ごぼうサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・イカフライ ・冷奴 ・レタス・トマトの付け合わせ ・茄子の味噌炒め ・南瓜の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・秋刀魚のしょうが煮 ・じゃがいもの煮物 ・にらの卵とじ	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉のしょうが焼き ・じゃがいもの煮物 ・高野豆腐の卵とじ	・ご飯 ・コンソメスープ ・焼き魚(秋刀魚) ・人参の金ぴら ・茄子ときのこの和風あんかけ	・ご飯 ・お吸い物 ・焼き魚(塩鯖) ・ニラ玉 ・ほうれん草のお浸し	
	14	15	16	17	18	19	20	
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・里芋の煮物 ・レタスのさっぱり炒め ・焼き豚	・ご飯 ・味噌汁 ・ふきの油炒め ・和風天津 ・もやしとちくわのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・マーボー春雨 ・昆布の白和え ・すじこ ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(秋刀魚) ・高野豆腐の煮物 ・キャベツのコールスロー ・しそ昆布	・フレンチトースト ・ポトフ ・ウインナーとピーマンの マヨ炒め ・バナナヨーグルト	・ご飯 ・団子汁 ・ハンバーグ ・キャベツと天かま炒め	・ご飯 ・お吸い物 ・ミートボールと茄子のケ チャップ炒め ・長芋梅肉和え	
昼	・牛丼 ・味噌汁 ・なすとちくわのお浸し ・冷奴	・ちらし寿司 ・お吸い物 ・焼き魚(鮭) ・大根の煮物	・おにぎり ・そうめん ・ぶどう ・りんご	・ご飯 ・中華スープ ・焼きうどん ・きゅうりとワカメの酢の物	・炊き込みご飯 ・味噌汁 ・高野豆腐の煮物 ・かまぼこの天ぷら ・スパゲティサラダ	・生寿司 ・冷そば ・天ぷら ・茶碗蒸し	・ご飯 ・豚汁うどん ・カボチャコロッケ ・キャベツの炒め物 ・漬物	
夕	・しそおにぎり ・コンソメスープ ・あんかけ焼きそば ・みそおでん	・ご飯 ・味噌汁 ・カレイの煮付け ・切干大根 ・春菊の胡麻和え	・ご飯 ・味噌汁 ・天かまと茄子の味噌煮 ・豚肉のソーテー ・りんごのシロップ煮	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・鯖とねぎの酢の物 ・キャベツとハムのサラダ	・鶏玉卵丼 ・すいとん汁 ・春菊の胡麻和え ・昆布佃煮	・ご飯 ・味噌汁 ・ソーセージの卵とじ ・おでん ・ポテトサラダ	・しそ味噌ご飯 ・味噌汁 ・あんかけ焼きそば ・焼き魚(秋刀魚)	
	21	22	23	24	25	26	27	
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・ハム ・秋刀魚蒲焼き ・りんごヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(ホッケ) ・肉団子と玉ねぎ炒め ・いすじ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き豚スクランブルエッグ ・天かまとささぎの煮物 ・きゅうり梅和え	・フレンチトースト ・シ チュー ・ウインナー ・茹で卵 ・レタス ・りんご	・ご飯 ・わかめと卵の スープ ・焼き魚(ホッケ味噌漬け) ・茄子とちくわの胡麻炒め ・マカロニサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ウインナーと卵の炒め ・茄子の煮物 ・漬物	・ご飯 ・お吸い物 ・茄子の和風あんかけ ・ふき油炒め ・ツナとレタスのサラダ	
昼	・カレーライス ・卵スープ ・キャベツの炒め物 ・漬物	・煮込みうどん ・おにぎり ・ピーマンと昆布和えもの ・ぶどう	・鮭ご飯 ・ベーコンスープ ・海鮮あんかけ焼きそば ・フルーツヨーグルト	・炒り卵ご飯 ・そうめん ・茄子といんげんの味噌煮 ・焼き魚(鮭)	・ご飯 ・味噌汁 ・鯖の味噌煮 ・大根と天かまの和風あん かけ ・大根おろしなめたけ和え	・炊き込みご飯 ・三平汁 ・豆腐とレタスの和えもの	・塩ラーメン ・鮭しそご 飯 ・漬物	
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(ホッケ味噌漬け) ・ふきの炒め煮	・ご飯 ・お吸い物 ・豚肉卵とじ ・人参きんぴら ・レタスサラダ ・べったら漬	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(鮭) ・マーボー茄子 ・ふきの味噌煮 ・ピーマン胡麻和え	・親子丼 ・味噌汁 ・ひじきサラダ ・ほうれん草おひたし	・ご飯 ・味噌汁 ・揚げ納豆 ・冷奴 ・水菜サラダ ・きゅうり酢の物	・ご飯 ・シチュー ・ニラとひき肉の卵とじ ・きゅうりの酢の物 ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・豚の生姜焼き(キャベツ、 トマト) ・切干大根煮物	
	28	29	30					
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(秋刀魚) ・大根煮物 ・フルーツヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・ウインナーケチャップ炒め ・野菜の煮浸し ・柿	・ご飯 ・お吸い物 ・なす味噌炒め ・大根煮物 ・豆腐、かへのサラダ					
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(紅鮭) ・肉じゃが ・ほうれん草おひたし	・ご飯 ・味噌汁 ・メンチカツ(とまと、キャベ ツ) ・ピーマンの中華炒め ・サラスパ	・ロコモコ ・ミネストローネ					
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・サーモンムニエル ・キャベツと油揚げ煮物 ・レタスサラダ	・ご飯 ・中華スープ ・焼き魚(いわし) ・マーボー豆腐 ・ワカメ、キュウリ酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚(鮭西京) ・インゲンの煮物 ・とまと、青菜のサラダ ・とうきび					