

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	5
朝			ごはん 味噌汁 天かまとふきとあげの煮物 しらす大根 ささぎとかまの和え物	ごはん 味噌汁 赤魚の西京焼 大根と豚肉の味噌煮 ちくわきゅうり 梨	ごはん 若芽スープ 長いもの酢の物 煮豆 茄子と鶏肉のあんかけ	ごはん 味噌汁 秋刀魚の蒲焼 ささぎサラダ かぼちゃの煮物	ごはん 味噌汁 さといもの煮物 焼ホッケ 水菜とかまのサラダ
昼			寿司 お吸い物 天ぷら そば 茶碗蒸し	炊き込みごはん 味噌汁 にかまサラダ たこ焼き	ごはん シチュー 水菜と秋刀魚の和え物 梨	山菜おこわ 味噌汁 肉じゃが マカニサラダ きゅうりの酢の物	チャーハン 南瓜のサラダ 梨
夕			ごはん うどん ほっけのムニエル ニラ玉 ビーマンのおかか和え	ごはん 味噌汁 豚の角煮 なすと椎茸の味噌炒め きゅうりとかまの酢の物	ごはん 味噌汁 ふきとわらびの煮物 から揚げの甘酢あんかけ 水菜とかまのなめたけ和え	ごはん 味噌汁 焼鯖 ソーセーのチャンプルー 茄子とかまのあんかけ	ごはん 豚汁 鯖の味噌煮 きんぴらごぼう 水菜サラダ
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ごはん 味噌汁 さつまいものレモン煮 ちくわとキャベツの味噌和え 豆腐のステーキ風 フルーツヨーグルト	混ぜごはん 味噌汁 シュウマイ サラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 ハンバーグ 白菜のお浸し ほうれん草のソテー	ごはん 味噌汁 焼鯖 茄子のあんかけ 水菜サラダ	ごはん 味噌汁 卵焼き 焼鮭 大根おろし ほうれん草のお浸し	ごはん 味噌汁 長いもと豚肉のあんかけ炒め 天かまごぼうのきんぴら もやしとハムのサラダ	ごはん 味噌汁 焼鯖 もやしのナムル 高野豆腐の玉子とじ
昼	ピラフ 豆腐スープ 和風ハンバーグ 大根と鯖の和え物	ごはん そうめん汁 水菜 サラダ りんご	マヨネーズパゲティ ホトフ りんご	オムカレー 三つ葉のお吸い物 ジャーマンポテト風和え物 信田巻風煮物	ごはん スープ 中華あんかけ きゅうりのサラダ ぶどう	牛丼 味噌汁 きゅうりの漬物 ほうれん草のお浸し	あんかけ焼きそば スープ 肉じゃが レタスのサラダ
夕	ごはん スープ ホッケ 大根と天かまの味噌煮 大学イモ	ごはん お吸い物 野菜炒め 豆腐の佃煮和え マンゴー	ごはん じゃがいもスープ すき焼き風煮物 ほうれん草の和え物 ハイン	ごはん 鶏団子汁 ホタテの塩炒め 竹の子の味噌煮 りんご煮ゼリー	野菜カレー スープ きゅうりの漬物 豆腐サラダ	ごはん 味噌汁 豚肉のチーズしそ巻 キャベツの千切り 煮物	ごはん 味噌汁 伊刺し ホトサラダ 小松菜とさつま揚げの炒め物
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ごはん 味噌汁 目玉焼き 茄子の炒め物 麻婆春雨	ごはん 味噌汁 目玉焼き 佃煮 餃子	ごはん 味噌汁 ホッケ焼冷奴 小松菜のオーコン煮	ごはん 味噌汁 ふきの煮物 ちくわときゅうりのサラダ ほっけの味噌漬	ハン スープ アホカドサラダ 山菜のお浸し	混ぜごはん 味噌汁 大根の煮物 南瓜煮 酢の物	ごはん お吸い物 鶏肉の酢豚風 春雨とキュウリの酢の物
昼	ごはん 味噌汁 美瑛のポテトコロッケ 長いもとキュウリの酢の物 煮豆	山菜そば 天かまごぼう炒め ほうれん草のお浸し	ごはん 味噌汁 揚げ茄子 南瓜の含め煮 ハネのマヨネーズ和え	ごはん ネギそば ジャーマンポテト ヨーグルト	ごはん 若芽スープ 焼うどん レタスサラダ	ごはん 味噌汁 鶏塩から揚げ 大根と人参の煮物 ポテトサラダ	エビ天丼 お吸い物
夕	ごはん 肉うどん 煮豆 小松菜のお浸し	ちらし寿司 味噌汁 赤魚の煮つけ きゅうりと若芽のポン酢和え	キーマカレー お吸い物 きゅうりのサラダ ヨーグルト	ごはん 味噌汁 サイコロステーキ 煮物 水菜のサラダ	ごはん かん団子スープ さばの塩焼き 長いもと若芽の和え物 大学イモ	ごはん ラーメン汁 高野豆腐の煮物 ほっけの塩焼き きゅうりとハムのサラダ	ごはん 味噌汁 さといもの煮つこがし ホトサラダ しめさば
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ごはん 肉団子スープ ほうれん草と鶏肉のにんにく炒め うにくらげ サラダ	ごはん 味噌汁 あんかけ団子 卵焼き サラダ	ごはん 味噌汁 目玉焼き 昆布巻き 肉巻き	ごはん 味噌汁 豚肉と白菜の蒸し煮 油揚げと青梗菜の玉子とじ きゅうりとちくわの胡麻和え	ごはん スープ ウィナーとビーマンとちくわの炒め物 レタスサラダ	ごはん 味噌汁 筑前煮 風煮物 卵焼き 水菜とかまのなめたけ和え	ごはん 味噌汁 厚焼き玉子 大根おろし付 ささぎときゅうりのマヨネーズ和え 焼鯖 フルーツヨーグルト
昼	ハヤシライス 味噌汁 ふきの煮物 水菜の中華和え	ちらし寿司 そうめん汁 きゅうりと若芽の酢の物 かぶのそぼろあんかけ	シチュー ごはん 茄子味噌炒め ブロッコリーサラダ	海苔巻き お吸い物 おはぎ 味噌おでん	五目ごはん 味噌汁 ふきの煮物 きゅうりのオーコンサラダ 茄子の煮びたし	チキンライス 南瓜のポタージュ キャベツのサラダ バナナヨーグルト	コンビーフのピラフ 団子汁 ホワイアスハラサラダ ぜんまいと天かまの煮物
夕	ごはん 味噌汁 秋刀魚の梅煮 肉じゃが煮 ささぎとアスパラのサラダ	ごはん お吸い物 湯豆腐 秋刀魚の塩煮 春巻き	ごはん 中華スープ 餃子 野菜炒め ふきの煮物 大根サラダ	ごはん スープ カレイの煮つけ ニラ玉 サラダ	ごはん 味噌汁 肉豆腐 さばのみぞれ煮 ほうれん草の胡麻和え	ごはん お吸い物 餃子 ソーセーと卵の炒め物 肉じゃが	お弁当 味噌汁
	27	28	29	30			
朝	混ぜごはん 味噌汁 シュウマイ 卵焼き サラダ	ごはん ニラ玉スープ 鯖の味噌煮 豆腐ときゅうりのサラダ 煮豆	ごはん 味噌汁 焼鯖 じゃがいもとひじきの炒め煮 煮豆	ほつきごはん 味噌汁 と人参のきんぴら 秋刀魚の塩焼き 豆腐ともやしの中華和え			
昼	カレーライス 玉子若芽スープ	ごはん 味噌汁 信田巻 大根と人参とちくわのきんぴら	ごはん 味噌汁 ひじき入りコロッケ 白菜のお浸し りんご	ごはん 味噌汁 茄子の甘味噌炒め 肉じゃが 柿とキュウリの酢の物			
夕	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き きゅうりとちくわのサラダ ほうれん草の胡麻和え	親子丼 味噌汁 大根と鯖の煮物 うものから揚げ ホワイアスハラ	ごはん 味噌汁 秋刀魚フライ きんぴらごぼう マカニサラダ	混ぜごはん 味噌ラーメン 酢の物			