

グループホームアウル登別館 9月 海ユニット 献立表

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
朝		ごはん 味噌汁 秋刀魚 煮豆 ところてん	ごはん 味噌汁 しゃけ 麻婆豆腐 とうきび	ごはん 味噌汁 人参キンピラ かに玉	ごはん みそ汁 ホッケ 漬物 ウィンナー炒め	ご飯 味噌汁 ホッケ みりん焼き もずくとキュウリの酢の物 大根の煮物	ごはん 味噌汁 目玉焼き キャベツ千切り しゃけ
昼		あんかけ 焼そば メ鯖のまり寿司 杏仁豆腐	ごはん 味噌汁 切り干し大根 和風ハンバーグ りんご なし	ご飯 春雨スープ 豚の角煮 ホウレン草のお浸し	ラーメン 稲荷寿司 なし	混ぜご飯 味噌汁 たらこの子とえ カボチャとつみれの煮物 ワカメとレタスのサラダ マグロのカルパッチョ	ご飯 わかめスープ マリネ 麻婆豆腐 煮物
夕		カレー お味噌汁 煮物 カボチャの煮物	ごはん 味噌汁 サラダ 生姜焼き キノコの野菜炒め	館かけ焼そば カツ丼 スープ	ご飯 味噌汁 赤魚 麻婆茄子 ポテトサラダ	わかめごはん 中華スー プ ニラ玉 ステーキ ホウレン草のお浸し	ご飯 味噌汁 から揚げ キャベツ千切り 冷奴
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ごはん すり身の味噌汁 鶏肉の煮物 白菜のお浸 し	ご飯 味噌汁 鮭 アスパラベーコン炒め みかん ヨーグルト	豆ご飯 味噌汁 目玉焼き ウィナー トマトの甘酢和え メロン	ごはん 味噌汁 ハンバーグ カボチャの煮物 赤魚	ごはん シチュー 卵焼き 煮物	ごはん 味噌汁 きゅうりとオクラ和え物 しゃけ	ごはん 味噌汁 フレンチトースト あんかけ肉団子 目玉焼き 昆布佃煮
昼	ご飯 おにぎり そば、うどん 刺身 じゃが芋の煮物 エビフライ フルーチェ	チャーハン 中華スープ シューマイ キンピラ	ご飯 味噌汁 麻婆春雨 ハンバーグ キャベツ千切り	ちらしずし からあげ とろろのお吸物	茶そば 中華あんかけ炒 め キウイ 梨	ごはん 味噌汁 ギョーザ 味噌汁 ホウレン草 しめじの卵炒 め いんげんと豚肉の炒め物	サツマイモの炊き込みご 飯 味噌汁 里芋の田楽 エビ、ほたての炒め物
夕	ごはん 味噌汁 秋刀魚の煮付 牛肉ときのこの炒め物 ホウレン草となめ茸の和 え物	ごはん 味噌汁 大根の合わせ炊き ワカメの酢の物 マカロニサラダ 枝豆	京風うどん ほたての煮付 つけもの	ごはん 味噌汁 ナス、ブナシメジ、きゅうり の味噌炒め さつま芋、かすべの煮付	ごはん 味噌汁 そば入り卵焼き カレーの煮つけ ウィンナー炒め	カレーライス キムチ スープ	ごはん 味噌汁 丸ごとトマトのスープ煮 カニカマのサラダ
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ご飯 味噌汁 ブリの照り焼き 卵焼き ごぼうサラダ	ごはん 味噌汁 マーボナス ホウレン草の おひたし ちくわのあえ物 サバ	ごはん 味噌汁 麻婆豆腐 ほっけ 白菜のおひたし	ごはん 味噌汁 肉野菜炒め ほっけ キャベツサラダ	ごはん 味噌汁 銀ガレイ 卵焼き きんぴらごぼう 梅干し	ごはん 味噌汁 にらの卵とじ 筍ピリ辛炒め 野沢菜のつけもの	ごはん 味噌汁 大根とごぼうてんの煮物 とろろと三つ葉のあえ物
昼	漬け丼 野菜スープ 天ぷら	ご飯 味噌汁 しし唐のベーコン巻 キャベツと塩昆布サラダ いんげん、まいたけ、ハム バター炒め	ごはん 味噌汁 サイコロステーキ 大根サラダ キノコと野菜のみそ炒め	ごはん わかめスープ 麻婆春雨 もずく 野菜炒め	うどん フライ おにぎり つけもの ホウレン草のおひたし	お茶そば コロッケ ぶどう 野菜サラダ	ごはん 味噌汁 水菜サラダ ニラ玉 つけもの
夕	ごはん かしわそば おでん 塩辛のあえ物	ごはん 味噌汁 ジャガイモ焼き 焼きたら こ ブドウ 小松菜の炒め物	くりごはん お吸い物 じゃがバター さんまの甘 露煮 梅きゅうり和え	ごはん 味噌汁 タラの甘酢あんかけ 豚肉のゴーヤチャンプ ルー 春雨サラダ	ごはん 味噌汁 イワシ 煮豆 麻婆春雨	ごはん 味噌汁 水菜のキムチのせ 真カレーの煮つけ	ごはん ポトフ きゅうりと山芋サラダ 卵豆腐 カレイの煮物
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ご飯 味噌汁 さんま シューマイ カニカマのあえ物	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 しゃけ サラダ	ごはん 味噌汁 目玉焼き ベーコン 水菜サラダ しゃけ	ごはん スープ アスパラベーコン ほっけ サラダ	ごはん 味噌汁 カニクリームコロッケ 野菜の炒め物	ごはん 味噌汁 ホッケ 肉野菜サラダ	ごはん みそ炒め 山芋ときゅうりのあえ物 ツナマヨサラダ ほっけ
昼	いなり 味噌汁 肉じゃが 柿	うどん おにぎり たくあん サラダ	いくらとサーモン丼 煮物 野菜炒め 味噌汁	生寿司 お吸い物 うどん ごまサラダ	天丼 そうめん なすびとピーマンのみそ 炒め	ごはん スープ エビフライ 白身フライ サラダ	ごはん 餃子 ガーリックチキン みつば、あげ、エノキのあ え物
夕	ごはん 味噌汁 餃子 鶏肉の煮物 クリーム煮 ウィナー炒 め	ごはん キノコ汁 おでん ホウレン草のおひ たし	ごはん 鍋 たくあん うどん	ごはん シチュー エビフライ 豆腐サラダ	カツカレー スープ 柿 大根サラダ	ごはん 味噌汁 さんま 茄子のみそ炒め マカロニサラダ	ごはん 中華スープ マーボナス さんま ツナサラダ
	28	29	30				
朝	ごはん 味噌汁 ベーコンエッグ ホウレン草のバター炒め	ごはん 味噌汁 さんま ハンバーグ かぼちゃの煮つけ	ごはん シチュー ベーコンエッグ サラダ				
昼	いなりずし うどん とりのから揚げ サラダ	ごはん 味噌汁 肉じゃが 納豆 人参きんぴら	ちかときさみのフライ お味噌汁 野菜サラダ ぶどう				
夕	ごはん 味噌汁 きのこの中華炒め ホウレン草のおひたし 茶碗蒸し	ごはん 中華スープ コロッケ 煮物 マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 カスベの煮つけ 水菜サラダ				

朝							
昼							
夕							



