

グループホームアウル登別館 9月 山ユニット 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	4	5
朝			ごはん 野菜みそ汁 ウィンナー卵とじ きゅうりとパプリカの 酢の物	ごはん みそ汁 サンマ 玉子焼き いんげん胡麻和え シウマイ	ごはん みそ汁 マカロニサラダ 鰯照り焼き 焼肉	シソごはん 玉子焼き 水菜ゴマ油いため 煮豆 たくあん	ごはん みそ汁 卵焼き 納豆 きんぴら もやしのナムル
昼			しらたきごはん 野菜たっぷりスープ ささみと野菜のキム チ鍋 くず切とひじきの煮物	ごはん みそ汁 チキンオープン焼き ほうれん草卵とじ サツマイモキャラメル 胡瓜のモズク和え	ごはん カボチャスー プ ラーメンサラダ 白和え 茄子炒め	ちらし寿司 お吸物 めかぶ 肉じゃが	ごはん スープ トマト鍋煮込み 銀ガレイ照り焼き つけもの フルーチェ
夕			ごはん みそ汁 さつま揚げの煮物 あんかけ豆腐 ささみサラダ	ごはん みそ汁 アユの甘露煮 にんにく炒め もずく酢	ごはん みそ汁 サンマのムニエル焼 き レタスサラダ 肉トマト煮	ごはん シチュー カレイの煮付 たくあ ん	豚丼 みそ汁 大根天カマ煮 野菜サラダ
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ごはん コーンスープ マカロニサラダ ローストビーフ パイン スクランブルエッグ	ごはん みそ汁 しゃけ 玉子焼き ほうれん草おひたし	ごはん みそ汁 おでん 鯖みりん焼 き なめ茸和え	ごはん みそ汁 ハムの卵とじ 切り干し大根 トマトのなめ茸和え	ごはん みそ汁 鯖みりん焼き 天カマ煮物 煮豆 きゅうり浅漬け	ごはん みそ汁 鶏ハンバーグ ニラ 玉 茄子、ピーマン味噌 炒	ごはん みそ汁 ミートボール ポテトサラダ 白菜のおひたし
昼	カレー焼きそば 卵スープ おいなり 玉子豆腐	炊き込みごはん 天ぷら すきやきうど ん	お好み焼き 水餃子 フルーツヨーグルト	ごはん お吸物 ジンギスカン 唐揚げ ウィンナーサラダ ホタテの子くずきり煮	オムライス わかめスープ もずく 大場の天ぷら フルーチェ	ゴボウ蕎麦 ご飯 肉じゃが 宗八	ごはん みそ汁 豚カツ サイコロス テーキ ほうれん草と シイタケのソテー
夕	ごはん 豆腐ハンバー グ なすとキノコ炒め たくあん	ごはん 肉団子スープ フライドポテト 唐揚 げ マカロニサラダ	ごはん ロールキャベツ 株のお吸物 鱈の中華あんかけ 金平牛蒡 胡瓜の酢の物	ごはん トマトスープ 豚カツキャベツサラダ スパゲティサラダ	ごはん みそ汁 ナポリタン フルーツクリーム煮 ベーコンチーズ焼き	三食丼 みそ汁 ほうれん草おひたし 長芋 油揚げニンニ ク炒め	五目御飯 豚汁 なし もずくきゅうり
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ごはん みそ汁 鯖みりん焼き 煮豆 天カマゴマ油炒め	ごはん みそ汁 大根とシーチキン煮 煮豆 子持ち昆布	ごはん みそ汁 スクランブルエッグ キャベツくず切煮物	ごはん みそ汁 鯖のムニエル カニ 玉 サラダ	ごはん みそ汁 天カマゴマ油炒め ほうれん草ソテー 味きゅうり	ごはん みそ汁 鯖の塩焼き 大根と天カマの煮物	ごはん みそ汁 鯖みりん焼き キャベツ野菜炒め カボチャ煮
昼	ごはん みそ汁 からあげ オクラサラ ダ 餃子	ごはん みそ汁 チキンカツ オカラ煮 ポテトサラダ	ホタテの子ごはん お吸物 大学イモ オレンジ ささみの野菜チーズ 焼	うどん おにぎり たくあん サラダ	ごはん みそ汁 きんぴらごぼう 大根サラダ 鶏肉の煮物	かつ丼 すいとん汁 白和え サラダ	ごはん みそ汁 たくあん 煮魚 レタスサラダ 梨
夕	ごはん みそ汁 ほっけ おでん ブロッコリーとほたて のガーリックマヨ焼き	ごはん みそ汁 マーボナス 餃子 杏仁豆腐	ごはん みそ汁 鶏肉の卵とじ 金平 レタスの酢味噌	ごはん みそ汁 ワカサギの天ぷら 人参蒟蒻の煮物 レタスサラダ	ごはん すましじる 赤魚焼き魚 サラダ	ごはん スープ カスベ煮付 春様サラダ 茄子と豚肉の味噌炒 め	ごはん みそ汁 ホッケの煮魚 冷しゃぶサラダ
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ごはん みそ汁 スクランブルエッグ 煮豆 煮物 マーボ豆腐	ごはん みそ汁 サンマの煮付 つけもの 白菜と豆腐の煮物 もやしのナムル	ごはん みそ汁 マーボ豆腐 煮豆 きゅうりサラダ ホッケ	ごはん みそ汁 みぞれハンバーグ 卵焼き 煮豆	ごはん みそ汁 大根サラダ ホッケ 麻婆春雨	ごはん みそ汁 ウィンナー 煮豆 エビバーグ ほうれん草のみぞれ 和え	ごはん みそ汁 鯖 レタスサラダ 茄子漬物
昼	炊き込みちらし寿司 すまし汁 たくあん マヨネーズサラダ	ごはん みそ汁 ハンバーグ 梨 マカロニサラダ 茄子のケチャップ炒	ごはん あら汁 ロースステーキ マカロニサラダ	混ぜごはん スープ 金平の盛り合わせ カボチャのゴマ和え 梨	うどん おにぎり たくあん サラダ リンゴ	焼きそば みそ汁 水菜カニカマサラダ いなり	味噌野菜ラーメン いなりずし フルーツポンチ
夕	ごはん みそ汁 魚とふきの煮物 きゅうりとカニカマの 酢の物 肉野菜炒め	漬け丼 みそ汁 金平 餃子 トマトの和え物	チャーハン スープ 胡瓜の酢の物 たくあん	ごはん みそ汁 マーボ茄子 漬物 ししゃも ひじきの煮 物 リンゴ	ごはん スープ 回鍋肉 餃子 長芋の和え物	ごはん みそ汁 サラダ チキン竜田 ウィンナー炒め	ごはん 三平汁 肉豆腐 トマトサラダ
	27	28	29	30			
朝	ごはん みそ汁 鯖 煮豆 たくあん 鶏肉の煮物	ごはん 野菜サラダ スクランブルエッグ ベーコン炒め 照り焼きチキン	ごはん みそ汁 ほっけ 天カマ煮物 トマトサラダ 煮物	ごはん みそ汁 天カマの煮物 竹輪とカニカマのサ ラダ 鯖			
昼	ごはん 焼肉 野菜スープ サラダ 冷奴	ごはん 豚汁 冷しゃぶサラダ こふきいも	ごはん みそ汁 天ぷら サラダ マーボ春雨	ごはん トマトスープ 唐揚げ レタスサラダ 揚げ出し豆腐			
夕	ごはん みそ汁 カスベ煮付 煮豆 きゅうりとちく わのサラダ	ごはん 肉団子スー プ サイコロステーキ キャベツサラダ	ごはん みそ汁 ハンバーグ レタスサラダ もずく酢	ごはん シチュー 大根サラダ ミートボール			

朝							
昼							
夕							



