

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	6	7
朝	ごはん 味噌汁 水餃子と白菜中華あんか け フキの油炒め もずくの和え物	ごはん 味噌汁 ホッケ 煮 豆 切干大根 フルーチェ	しらすごはん きゅうりとカニカマともずく の和え物 鯖 カボチャサ ラダ	ごはん ワカメスープ 厚焼き玉子 おでん 大根煮物	ごはん 味噌汁 じゃが芋とサバの煮物 なすとピーマンの煮びたし 長芋の梅和え	ごはん 中華スープ ごぼうサラダ 切干大根 サバ 黒煮豆	ごはん 味噌汁 目玉焼き ほうれん草のお浸し 南瓜サラダ 漬物
昼	ごはん 味噌汁 ジンギスカ ン からあげ キャベツ ポテトサラダ たくあん かに玉	椎茸ごはん ポトフ 照り焼きチキン ピーマンとナス味噌炒め 春雨ときゅうりの和え物	ごはん つみれ汁 肉豆腐 鶏肉の煮物 ほうれん草の胡麻和え マスカット	ごはん そうめん汁 豚肉野菜炒め カボチャとあずき煮 肉豆腐	栗ごはん 寄せ鍋 めぬき西京焼き 高野豆腐 フキ煮物 もやし、きゅうりの和え物	チャーハン シチュー フレンチトースト りんご フルーチェ	シソじゃこのごはん 餃子スープ 冷やしラーメン 回鍋肉
夕	ごはん 味噌汁 鯖 天かまとピーマン、ネギ炒 め トマト煮	ごはん 味噌汁 おでん 大根おろし 豚肉の天ぷら ほうれん草の胡麻炒め	ごはん 味噌汁 筍と天カマの煮物 タラのホイル焼き ワカメとなめ茸の和え物	ごはん 味噌汁 秋刀魚煮 付け ほうれん草のチャプチェ レタスときゅうりの和え物	ごはん 味噌汁 大根と鶏ごぼう団子煮物 タケノコと味噌炒め もずくときゅうりの和え物	ごはん 味噌汁 手羽先の煮もの 南瓜と豚肉のオイスター 炒 きゅうりとトマトの和え物	ごはん 味噌汁 餃子 イカの刺身 ラーメンサラ ダ たたききゅうり
	8	9	10	11	12	13	14
朝	ごはん 味噌汁 厚焼き玉子 茄子と豚肉のケチャップ煮 大根としらす和え	ごはん 味噌汁 オムレツ 焼売 野菜の煮物 煮豆	ごはん 味噌汁 切干大根 鯖とピーマン炒め キャベツとトマトのマリネ	ごはん 味噌汁 ゆで卵 じゃがいもとインゲンの煮 物 たくあん 煮豆	ごはん 味噌汁 茄子とウイ ンナーの煮物 もずく 小松菜とちくわの炒め物	ごはん 味噌汁 鯛のみりん 焼 南瓜煮 めかぶ しそひじき	ごはん 味噌汁 玉子焼き ポテトサラダ もやしナム ル 煮豆
昼	豚丼 カレーラーメン じゃがいもの管路に オクラ たくあん	三色丼 つみれ汁 うの花 南瓜とトマトのサラダ きゅうりの漬物	梅シソごはん そうめん ミックスフライ ほうれん草バター炒め もずくきゅうりし和え物 フルーチェ	ごはん そうめん 赤魚 きんぴらゴボウ 豚肉と玉ねぎ炒め	ごはん 野菜入り味噌ラメ ン おろしハンバーグ ポテトサラダ 南瓜煮 キュウリの酢の物	シーフードカレー きゅうりとトマトとワカメマリ ネ コンソメスープ バナナみかんフルーチェ	家族会 おにぎり 焼き鳥 焼きそ ば ホッケ ホタテ スイカ 漬物 フランクフルト
夕	ごはん 味噌汁 茄子と鶏肉のニンニク炒 め イカの酢味噌和え きゅうりとネギのサラダ	ごはん 味噌汁 タラとじゃがいも蒸し焼き 五目ひじき煮 冷奴	ごはん 味噌汁 鯖と大根煮 人参と天かまのきんぴら 長芋とカニカマの和え物	エビ丼 味噌汁 ラザニア 玉子焼き ポテトサラダ もずく	ごはん 味噌汁 おでん サバともやしの煮物 煮豆 たくあん フルー チェ	ごはん 味噌汁 ひじき煮 さつま揚げと小松菜の炒 め 豆腐ハンバーグ	ごはん そうめん 漬物 コロケ チンジャオロー ス
	15	16	17	18	19	20	21
朝	ごはん 味噌汁 漬物 煮豆 ウィンナーと野菜炒め 茄子のめんつゆ漬け	ごはん 味噌汁 鯖 麻婆春雨 大根おろし ナスの漬物	ごはん 味噌汁 麻婆豆腐 春雨ときゅうり酢の物 たくあん 煮豆	ごはん 味噌汁 目玉焼き しそひじき きのことエビの グラタン 漬物	ごはん 味噌汁 フキとさんまの煮物 もやしと玉子の中華炒め 豆腐の昆布佃煮和え	ごはん 味噌汁 秋刀魚 漬物 ミートボール メカブの和え物	ごはん 味噌汁 人参きんぴ ら 大根と豚肉の煮物 もずくとおくら和え物
昼	ごはん 味噌汁 ホッケ ラーメンサラダ フランクフルト	赤魚 つみれ汁 きんぴらゴボウ パイナップル 照り焼きチキン	カレーライス ワカメスー プ きゅうりとカニカマ和え物 冷奴 柿	梅シソごはん そうめん 鮭 チャプチェ きゅうりとカニカマ和え スイカ	ごはん お吸い物 ささぎ といも 天カマ煮物 鶏肉の甘酢 みかん フルーチェ ほうれん草の胡麻和え	マグロノ漬け丼 三平汁 カボチャのそぼろあんか け ごぼうサラダ 煮豆	ごはん 味噌汁 ワカサギの天ぷら スパゲティ きゅうりのたたき
夕	ごはん 味噌汁 ニラ玉 マグロの刺身 ポテトサラダ たくあん	ごはん 鮭のあら汁 高野豆腐とフキの煮物 ほうれん草とシメジ炒め 長芋とオクラとなめ茸和え	ごはん 味噌汁 すき焼き しめ鯖 黒豆 たくあん	ごはん 豆腐の味噌汁 じゃがいもとコンソメ炒め すり身の玉子焼き 漬物	混ぜごはん 味噌汁 肉じゃが 麻婆茄子 昆布の和え物	ごはん 味噌汁 赤魚 鶏肉とさつま芋の煮物 なすびの煮びたし 株の煮物	豚バラの混ぜ込みごはん うしお汁 ご飯 あげじゃが芋 冷奴なめ茸乗せ セロリの漬物 柿
	22	23	24	25	26	27	28
朝	ごはん 味噌汁 さんま たくあん 大根とすり身煮 物 ほうれん草と玉子の炒め	ごはん 味噌汁 たくあん ナスの煮びたし ちくわのカレー粉揚げ イカの塩辛	ごはん 味噌汁 麻婆豆 腐 黒煮豆 鮭 切干大根 めかぶ	ごはん 味噌汁 炒り卵 たくあん ひじきの五目煮 めかぶ	しらすごはん 野菜スープ 肉野菜炒め たくあん カボチャサラダ 切干大根	ごはん 味噌汁 肉じゃが フキの味噌炒め もずくとしらすの酢の物	ごはん 味噌汁 めぬき ほうれん草と玉子の炒め 春雨サラダ 胡瓜漬物
昼	豆ごはん 味噌汁 鮭 レタスサラダ 大根煮物 もやしのナム ル	赤飯 お吸い物 きのこスパゲティ 筑前煮 きゅうりとカニカマの酢物	ごはん さつま汁 チキンの塩レモン焼き もやしの酢の物	親子丼 うどん フキと天カマの味噌炒め ピーマンのおかか和え マスカット フルーチェ	梅シソごはん 野菜スープ 茄子のはさみ揚げ 手羽元大根 ポテトサラダ もやしのナ ムル	ごはん 芋煮汁 エビフラ イ 煮込みハンバーグ キャベツとトマト添え 春雨サラダ	ごはん すいとん汁 鶏肉の煮物 メンチカツ トマト 水菜サラダ たくあん
夕	ごはん 味噌汁 サイコロス テーキ カボチャの煮物 きゅうりともやしの酢の物	ごはん 味噌汁 秋刀魚 ちくわとピーマン玉葱 たらこ炒め 白菜ときゅうりの酢の物	ごはん 味噌汁 鮭のムニエ ル キャベツと豚肉炒め 切干大根	ごはん 味噌汁 筍の煮物 しめ鯖 茄子と鶏肉の和風あんか け マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 白身魚 イカのフライ 白菜とシーフードの中華あ んかけ ほうれん草の胡 麻和え	ごはん 味噌汁 赤魚 チキンのレモン味焼き きゅうりとカニカマ和え 大根煮	ごはん そうめん とうふのふわふわ揚げ フキと天カマの煮物
	29	30					
朝	ごはん 味噌汁 サバの卵とじ ブロッコリーオープン焼き 南瓜サラダ イカの塩辛	ごはん 味噌汁 豚肉と天カマの煮物 あさりとじゃがいもの卵とじ 大根のピリ辛漬け					
昼	カレーライス スープ 鮭 トマトレタスサラダ ほうれん草のなめ茸和え 物	ごはん つみれ汁 揚げ出し豆腐 鮭 春雨きゅうりカニカマ酢の 物					
夕	ごはん 鮭 三平汁 豚肉の炒め レタスサラダ ナスの味噌炒め	ごはん コンソメスープ 大根とツナの煮物 人参のきんぴら 豆腐と昆布佃煮煮物					