

グループホームアウル登別館 9月 海ユニット 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			ご飯・みそ汁 サバのフィレ 目玉焼き 煮物	ご飯・すまし汁 赤魚麹漬け焼き ナスの味噌炒め きゅうりとわかめの酢の物	ご飯・みそ汁 鮭のムニエル オクラのおかか和え トマトのハニーサラダ	トースト・コンスープ ベーコンエッグ 和風サラダ ジャーマンポテト	ご飯・みそ汁 温泉卵 赤魚みりんつけ焼き イタリアンサラダ
昼			豆飯・みそ汁 高野豆腐のすり身 赤魚 ところてん	ミートソーススパゲティ コンソメスープ ポテトディップ オムレツ ブロッコリーとリンゴのサラ ダ	チャーハン・シヤンタン スープ シュウマイ チンゲン菜炒め きゅうりの浅漬け	ご飯・みそ汁 クリームコロッケ 根菜煮 野菜のマリネ	お好み焼き・すまし汁 おでん かぼちゃの煮物 白菜のおひたし
夕			ご飯・みそ汁 豚バラ肉入りなすの煮び たし かぼちゃの煮物 マカロニサラダ	とりごぼろごはん・みそ汁 白身フライ グリーンサラダ キャベツと塩昆布和え	ミニおにぎり カレーうどん 味付け煮卵 ほうれん草のお浸し 果物	天ぷらそば・おいなりさん 小松菜の煮びたし 大根サラダ 煮豆	ご飯・みそ汁 豚とキャベツのうまだれ 和え きんぴらごぼろ シーザーサラダ
朝	6	7	8	9	10	11	12
朝	ご飯・みそ汁 手羽元のさっぱり煮 いんげんの胡麻和え 和風サラダ	トースト・コンスープ ベーコンエッグ ほうれん草の胡麻和え ポテトサラダ	昆布ご飯・みそ汁 煮物 ラーメンサラダ 黒豆 漬物	ご飯・みそ汁 麻婆豆腐のチーズ入り 玉子焼き もずく	ご飯・みそ汁 豚バラビーマン ナスのみぞれ煮 トマトサラダ	ご飯・みそ汁 鶏もものやんによむ風 きんぴらごぼろ 人参サラダ	ご飯・シヤンタンスープ 根菜煮 鶏肉の甘辛 根菜煮 もずくときゅうりの酢の物
昼	ご飯・コンソメスープ ミックスフライ きゅうりともやしのナムル グリーンサラダ	天ぷらそば・いなりずし 小松菜の煮浸し 大根の粕漬け	おにぎり 焼きそば サバの塩焼き 春雨サラダ	冷やしラーメン 油淋鶏 オレンジ	ごまだれみそたんたんめん おにぎり もやしときゅうりのナムル 冷奴	サンドウィッチ コンスープ ジャーマンポテト イタリアンサラダ	ご飯・みそ汁 切り干し大根煮 ポークチャップ ポテトサラダ
夕	ご飯・みそ汁 さんまの煮付け 水菜と鳥団子の煮付け カボチャサラダ	ご飯・みそ汁 ハンバーグ 切り干し大根 和風サラダ	ご飯・みそ汁 もやしのちりめんじゃこ炒 め 赤魚粕漬け焼き コールスローサラダ	ご飯・みそ汁 鶏の手羽先と大根の煮物 かぼちゃの甘煮 トマトとレタスのサラダ	お弁当とみそ汁 (幕の内弁当)	炊き込みご飯・みそ汁 豚の生姜焼き 厚揚げの煮物 かぼちゃサラダ	ご飯・みそ汁 肉団子のケチャップ煮 おでん 照り焼きチキン
朝	13	14	15	16	17	18	19
朝	ご飯・みそ汁 煮込みミートボール 切り干し大根 煮卵	ご飯・みそ汁 ふきとさつまあげの煮物 高野豆腐(エビのすり身) マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 さばのみりん干し 餃子 豚バラ大根 フルーチェ	サンドウィッチ コンソメスープ スパニッシュオムレツ コールスローサラダ	ご飯・コンスープ さつま芋の甘煮 カプレーゼ ほうれんそうのお浸し	ご飯・みそ汁 ヒジキニ ほうれん草と人参の白和 え ほっけのみりん焼き	ご飯・みそ汁 根菜の煮物 さんまの塩焼き マカロニサラダ
昼	お弁当とみそ汁 (幕の内弁当・のり弁当)	ほうれん草とベーコンのク リームスパゲティ ミネストローネ フライドポテト ブロッコリーとリンゴのサラ ダ	昆布ご飯・みそ汁 豚バラビーマン とりごぼろ団子小松菜の 煮物 ひじき	ご飯・みそ汁 カレイの煮付け かぶのそぼろ煮 チンゲン菜とツナのマヨ炒 め	あんかけ焼きそば 水餃子 シヤンタンスープ小松菜の 煮浸し ザーサイ	ご飯・みそ汁 こくみそ焼きチキン トマトのハニーサラダ 春雨サラダ つけもの	ご飯・みそ汁 ふきとさつまあげの煮物 エビのフリッター ポテトサラダ
夕	いなりずし・みそ汁 玉ねぎコロッケ かに玉 さつま芋の甘煮	炊き込みご飯 お吸い物 さんまの塩焼き 白菜のおひたし 春雨の胡麻和え	ご飯・みそ汁 煮込みハンバーグ おでん 和風サラダ	ご飯・みそ汁 筑前煮 茶碗蒸し イタリアンサラダ	シーフードピラフ・みそ汁 ポークチャップ 人参サラダ ビーマンとツナの和え物	ご飯・みそ汁 とんかつの甘酢あんかけ かぼちゃの煮物 ブロッコリーときのこのパ ターソテー	お弁当
朝	20	21	22	23	24	25	26
朝	ご飯・みそ汁 サバの塩焼き 厚焼き 漬物	ご飯・みそ汁 鮭のきのこあんかけ なすの煮びたし きゅうりとわかめの酢の物	ご飯・すまし汁 スパニッシュオムレツ 冷奴 ブロッコリーとフルーツサ ラダ	ご飯・みそ汁 根菜煮 ホッケイ焼き ほうれんそうのお浸し	ご飯・みそ汁 ウインナーとケチャップ炒 め 天かまと大根の煮物 インゲンのバターソテー炒 め	ご飯・みそ汁 さんまの塩焼き 目玉焼き マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 サバフィレー ちくわとウインナーのケ チャップ炒め にまめ
昼	ご飯・みそ汁 鮭の焼き魚 ごぼろの煮物 豚肉ともやしのサラダ	シーフードピラフ・かきたま汁 むしどりのちゅうかだれ ジャーマンポテト シーザーサラダ	ご飯・みそ汁 さんまの塩焼き ナスの味噌炒め ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 エビチリ ベーコンとほうれんそうの 炒め 生姜焼き ツナ、コーン、水菜サラダ	ご飯・みそ汁 ホイコーロー 天かまと高野豆腐の煮物 ゴボウサラダ	ご飯・ワカメスープ キャベツ入りブルコギ マカロニトマトチーズ ゴボウとちくわサラダ	ご飯・みそ汁 肉と野菜炒め チンジャオロース ポテトサラダ
夕	ご飯・ワカメスープ 煮物 かぼちゃのいとこ煮 春雨サラダ 油淋鶏	ご飯・みそ汁 豚肉の生姜焼き 小松菜の煮浸し コールスローサラダ	ご飯・シヤンタンスープ コクみそねぎ照り焼きチキ ン フキとサバの炒め煮 人参とピーマンサラダ	ご飯・みそ汁 なすの煮びたし 赤魚粕漬け焼き アボカドとトマトのサラダ	ご飯・みそ汁 スパゲティ 肉と野菜炒め マッシュポテト	ご飯・みそ汁 サバと大根の煮物 マポー豆腐 グリーンサラダ	ご飯・みそ汁 ハンバーグ ポテト ブロッコリーとフルーツサ ラダ
朝	27	28	29	30			
朝	ご飯・みそ汁 ほっけのみりんやき あつやきたまご つけもの	ご飯・みそ汁 ウインナー炒め ミネストローネ ポテトディップ	ご飯・みそ汁 ほっけのみりんやき ほうれんそうのお浸し ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 ベーコンエッグ 豚バラ大根煮 和風サラダ			
昼	ご飯・ワカメスープ ブルコギ 野菜炒め イタリアンサラダ	ご飯・シヤンタンスープ 黒味噌肉じゃが 小松菜としめじの炒め煮 もやしときゅうりのナムル	ご飯・みそ汁 塩焼き かぶのそぼろ煮 カニカマもやしナムル	ご飯・シチュー 豚とキャベツのうまだれ 和え 春雨の胡麻和え ポテトディップ			
夕	ご飯・みそ汁 ホイコーロー キャベツの肉みそ炒め ゴボウサラダ	ご飯・みそ汁 かぼちゃのいとこに タッカルビ ひじき煮	シーフードピラフ・みそ汁 鶏肉の正油麹漬焼 さつま芋と黒豆の煮物 トマトときゅうりのマリネ	ご飯・みそ汁 肉野菜炒め フキと天かまの煮物 スパニッシュオムレツ			