

グループホームアウル登別館 山ユニット 9月献立表

	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
朝				ご飯 味噌汁 ハムエッグ ごぼうサラダ 肉団子のケチャップ煮	ご飯 味噌汁 じゃがいもとちくわの煮物 マトウダイ塩だれ焼き きゅうりのピクルス	ご飯 コンソメスープ オムレツ ウインナーコーン炒め 水菜とツナのサラダ	ご飯 味噌汁 さんまの梅煮 だし巻き玉子 トマトときゅうりの酢漬け
昼				ご飯 コーンスープ 鶏のから揚げ 大根のオイスター炒め かぼちゃの甘煮	ご飯 味噌汁 鶏とトマトの煮込み ひじきの煮付け もやしのナムル	ご飯 温そうめん 揚げ豆腐あんかけ キウイフルーツ	ご飯 味噌汁 コロケ イタリアンサラダ 白滝のたらこ和え ベリーヨーグルト
夕				ご飯 味噌汁 根菜の煮物 高野豆腐のすり身詰め きゅうりと人参の浅漬け	ご飯 ショウガスープ キャベツと天カマの煮物 豚と茄子の甘酢あんかけ さつま芋の甘煮	ご飯 生姜スープ 鯖の味噌煮 シチュー 長芋ともずくの酢の物	ご飯 味噌汁 鶏の唐揚げ ポテトサラダ ミニグラタン ニラチジミ
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯 すり身汁 ウインナーと椎茸のソテー きんぴらゴボウ 黒豆	ご飯 味噌汁 メヌキの西京焼き フキと竹の子と鯖の味噌煮 ふかし芋	ご飯 味噌汁 ムツのみりん焼き 茄子と豚バラの生姜焼き 金時豆	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ ツナじゃが キュウリとカニカマの和え物	ご飯 味噌汁 鱈の西京焼き ほうれん草とベーコンの玉 子炒め フルーツ入りヨーグルト	ご飯 味噌汁 ハムエッグ ミートボール 野菜サラダ めかぶ	ご飯 味噌汁 鶏の甘辛焼き 茄子のポン酢和え キウイヨーグルト
昼	ご飯 野菜スープ ブルコギ 玉子焼き 人参サラダ	ご飯 中華スープ ハンバーグ 豆腐甘酢あんかけ ほうれん草とツナの和え物	ご飯 味噌汁 鶏の照り焼き ごぼうサラダ しめ鯖ともずくの和え物	ご飯 味噌汁 ホッケの塩焼き 野菜の玉子とじ 具だくさんナムル	チャーハン 味噌汁 茶巾蒸し 海老餃子 ラフランス	カレーライス 玉子スープ ザンギ レタスのサラダ みかん入りフルーチェ	ご飯 中華スープ 豆腐ハンバーグ 豚としし唐の味炒め 人参サラダ
夕	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め いも煮 ほうれん草入り白和え	ご飯 ワカメスープ カルビ焼き 厚揚げとキャベツの煮物 フルーツカクテル	ご飯 味噌汁 もやしとニラの中華炒め カボチャの甘辛炒めごま掛 け 春巻き	ご飯 クラムチャウダー ナスと鶏のオイスター炒め 厚揚げのネギかつお節和え 桃のせまごプリン	ご飯 鶏団子汁 サーモンのソテー インゲンのニンニク炒め ふろふき大根 白花豆	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き ポテトサラダ 小松菜となめ茸和え 大根の漬物	ご飯 ワカメスープ 鶏の玉子とじ スパゲティナポリタン 生野菜サラダ
	12	13	14	15	16	17	18
朝	クロワッサン バターロール コーンポタージュ 目玉焼き 水菜サラダ フルーチェ	トースト オニオンスープ ジャガイモのツナ和え 玉子サラダ 玉ねぎとワカメの酢の物	ご飯 味噌汁 麻婆豆腐 塩鮭 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 焼売の生姜醤油炒め ニラと玉子炒め ハムとコーンのサラダ	ご飯 味噌汁 めめきの西京焼き フキと竹の子の煮物 茶花豆	ご飯 めかぶスープ ベーコンエッグ ジャーマンポテト トマトと小松菜のサラダ	ご飯 味噌汁 筑前煮 鯖の味噌煮 ミートオムレツ
昼	ご飯 ポトフ 赤魚粕漬け 茄子の煮びたし	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 豚とキャベツオイスター炒め 春菊のごま和え	カツ丼 味噌汁 かぼちゃのチーズ焼き はんぺんともずくの酢の物	ゆかりご飯 水餃子スープ 焼肉 椎茸と野菜の玉子とじ いちごヨーグルト	ご飯 味噌汁 鯖の竜田揚げ もやしのナムル かぼちゃのいとこ煮	ご飯 玉子スープ ホッケ塩焼き ミニハンバーグ ポテトサラダ ミニトマト	豆パン コーンスープ スパゲティミートソース はんぺんと椎茸の煮物
夕	ご飯 シチュー ささ身チーズカツ 豆腐サラダ バナナ	ご飯 味噌汁 エビよせフライ ジャコとピーマンのごま油炒 め レタスとキュウリのサラダ	ご飯 味噌汁 サイコロステーキと白菜の あんかけ インゲンと根菜の煮物 キュウリとワカメの酢の物	五目御飯 味噌汁 酢鶏 煮卵とインゲンの和え物 マカロニサラダ	ご飯 ショウガスープ 野菜入り揚げ豆腐 キャベツと天カマの煮物 きんぴらゴボウ	ご飯 味噌汁 さんま塩焼き 具だくさんおでん 玉子とカニカマのサラダ	ご飯 味噌汁 ブルコギ 野菜炒め さつま芋とちくわの天ぷら キュウリの酢の物
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯 コンソメスープ 具だくさん麻婆 もやしの玉子とじ コールスローサラダ	昆布ご飯 味噌汁 めめきのみりん焼き エビのクリーム煮 さつま芋の甘露煮	ご飯 味噌汁 きのこ入り牛しぐれ煮 さつま芋のサラダ もずくキュウリのレモン酢和 え	ご飯 味噌汁 ジャガイモとウインナーカ レー炒め 大根の煮物 カルボナーラ風スクランブ ルエッグ	ご飯 味噌汁 だし巻き玉子 ウインナー炒め キャベツと人参の千切り レンコンのきんぴら	ご飯 味噌汁 塩ホッケ エビシウマイ レタスサラダ もずく酢	ご飯 味噌汁 豆のごった煮 ブロッコリーとウインナー炒 め サーモンのマリネ
昼	オムライス 味噌汁 切り干し大根の煮物 バナナヨーグルト	(敬老の日) から揚げ寿司弁当 お吸い物	ご飯 味噌汁 ヒレカツ キャベツ千切り 肉じゃが 山芋となめ茸和え	ご飯 味噌汁 鶏ときのこのトマト煮 茄子の味噌炒め 揚げ豆腐のあんかけ	クロワッサン シチュー 牛肉とネギの炒め物 キャベツのカレー炒め	カレーライス 味噌汁 かぼちゃサラダ ミニトマト 煮豆	ご飯 味噌汁 鯖の味噌焼き 冷やっこ ほうれん草のごま和え
夕	ご飯 味噌汁 鶏の香味焼き ひじきの煮物 なめ茸の大根おろし和え	ご飯 味噌汁 シーフード野菜あんかけ キャベツとツナのサラダ ちくわの煮物 キュウリの浅漬け	ご飯 中華スープ カツとじ 湯豆腐 ポテトサラダ	ご飯 てっぼう汁 豚の生姜焼き 竹の子の土佐煮 たくあん	ご飯 味噌汁 めめきの西京焼き 鶏チャーシュー 野菜天と根菜の煮物	ご飯 味噌汁 鶏と玉ねぎのトマト煮 さつま揚げとキャベツの煮 物 豆とレタスのサラダ たくあん	ご飯 中華スープ ラタトゥイユ 豚の甘辛炒め キュウリの酢の物
	26	27	28	29	30		
朝	ご飯 味噌汁 キャベツとさつま揚げ炒め ポテトディップ マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 はんぺんと大根の煮物 肉団子の野菜あんかけ きんぴらごぼう	ご飯 味噌汁 鶏つくね ごぼうサラダ 根菜の炒め物 みかんヨーグルト	ご飯 味噌汁 鶏の治部煮 のり巻き玉子 大根サラダ	ご飯 味噌汁 目玉焼き 照り焼きミートボール 五目きんぴら		
昼	天井 味噌汁 フキとちくわの油炒め バナナフルーチェ	ペペロンチーノ 豆パン コーンスープ ポテトベーコンサラダ	ご飯 味噌汁 さんま塩焼き 炒り豆腐 もやしのナムル	ご飯 ショウガスープ 肉団子のコンソメ煮 玉子巾着 海老餃子	天ぷらソバ ゆかりご飯 春雨と野菜のナムル		
夕	ご飯 味噌汁 チキン竜田 豆腐のふんわり揚げ さつま芋のサラダ	ご飯 味噌汁 八宝菜 水餃子 チョレギサラダ	ご飯 水菜と玉子のスープ 鶏じゃが チーズハンバーグ マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 カレー焼きそば ポテトサラダ さつま揚げとキャベツの煮 物	ご飯 味噌汁 ザンギと茄子のトマト煮 さつま芋とひき肉の煮物 もやしサラダ 桃フルーチェ		