

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 |
| 朝 | | | | | ごはん みそ汁 ハムポテトサラダ さつま揚げ煮物 きんぴらごぼう | ごはん みそ汁 焼鮭 肉じゃが 春雨サラダ | ごはん みそ汁 目玉焼き イタリアンサラダ ケチャップウインナー |
| 昼 | | | | | 焼きそば おにぎり コンソメスープ | ごはん みそ汁 豚バラ野菜いため ナスとピーマン炒め ウインナーとキャベツガーリック バター ヨーグルト | ごはん みそ汁 ナスみそ炒め もやしのナムル 豚肉のしょうが焼き |
| 夕 | | | | | ごはん みそ汁 白身魚フライ ほうれん草とちくわのバター 炒め 豚バラ大根 | ごはん 中華スープ とり肉のトマト煮 ひじき煮 ぎょうざ | ごはん スープ 煮物 スパゲティサラダ シチュー |
| | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 朝 | ごはん みそ汁 さば西京焼き ふきの煮物 スパゲティサラダ | ごはん みそ汁 さば焼き 玉子焼き ソーセージソテー | ごはん みそ汁 鶏肉の玉子とじ パスタサラダ ブルーチェ | ごはん みそ汁 たら西京焼き 塩昆布ピーマン 煮玉子 | ごはん みそ汁 ひじきの炒めもの ポテトサラダ フキのいためもの もずく酢 | ごはん みそ汁 手羽と野菜の玉子とじ 焼鮭 大根ときのこの煮物 | ごはん みそ汁 さば塩焼き きんぴらごぼう さつまいも煮 |
| 昼 | ごはん みそ汁 唐揚げのトマト煮込 竹の子の煮物 ひじき煮 | ごはん コンソメスープ ほうれん草のゴマあえ きゅうりとワカメの酢の物 ブルコギ | ごはん みそ汁 肉団子のみそ煮 マカロニサラダ 鶏肉玉子とじ | ごはん みそ汁 玉子スープ 甘辛チキン ポテトチップ ひじき煮 | 焼きそば 玉子スープ リンゴヨーグルト 麻婆茄子 | ごはん みそ汁 ヒレカツ エビフライ マカロニサラダ フルーツヨーグルト | ごはん みそ汁 ハンバーグ煮込み ブロックのマリネ 玉子とほうれん草炒め |
| 夕 | ごはん みそ汁 豚の甘辛焼 ポテトサラダ ちくぜん煮 | ごはん シーフードシチュー 白身魚のフライ 玉子サラダ 煮豆 | ごはん みそ汁 かぼちゃ 野菜とウインナーのチーズ焼 き 八宝菜 | ごはん みそ汁 鯖の焼き 里芋の煮物 フキと野菜の炒めもの | ごはん みそ汁 煮込みハンバーグ ラーメンサラダ 鶏肉の煮物 | ごはん いも煮 酢た かぼちゃの煮物 | ごはん みそ汁 焼鮭 野菜のソテー 春雨サラダ カツの玉子とじ |
| | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 朝 | ごはん みそ汁 春雨サラダ 鶏の玉子とじ 厚焼き玉子 ウインナー | ごはん みそ汁 ほっけ塩焼き 玉子焼き ひじき煮 | ごはん みそ汁 切り干し大根 マッシュポテト ウインナーとほうれん草のサ ラダ | ごはん みそ汁 玉子焼き 焼き鮭 マカロニサラダ | ごはん みそ汁 フキとサバの煮物 もやしのナムル 赤魚みりん漬 | ごはん みそ汁 マカロニサラダ 手羽元の煮物 ポテトグラタン | ごはん みそ汁 焼き魚 ナス炒め 厚揚げの煮物 |
| 昼 | ごはん みそ汁 いんげんと人参の肉巻き 玉子とうふ かぼちゃの煮物 | ごはん みそ汁 豚肉の野菜炒め ラーメンサラダ ぎょうざ | ごはん みそ汁 豆腐のサラダ ピピンパ 豚肉の卵とじ | ごはん みそ汁 つくね照り焼き 小松菜のからしあえ マカロニサラダ | ごはん みそ汁 玉子スープ 無限えのき 酢どり イタリアンサラダ | ごはん みそ汁 ハンバーグのトマト煮 タケノコ炒め サバあえ | ごはん みそ汁 ミートボール煮 はんぺんサラダ 豚肉炒め |
| 夕 | ごはん みそ汁 手羽元と大根煮 厚あげとナスみそ炒め ポテトサラダ | ごはん みそ汁 クリームコロッケ マカロニサラダ 杏仁豆腐 ほうれん草のナムコあえ | ごはん みそ汁 スパゲティサラダ 麻婆豆腐 煮物 | ごはん みそ汁 カツカレー ナムル りんごヨーグルト | ごはん コンソメスープ 鶏のクリーム煮 小松菜の煮びたし さつまいも甘煮 | ごはん みそ汁 カツ キュウリのサラダ なめこのあえもの | ごはん みそ汁 和風ハンバーグ 春雨サラダ ポテトのチーズ焼 |
| | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 朝 | ごはん みそ汁 スクランブルエッグ ウインナー炒め つけもの ほうれん草の炒めもの | ごはん みそ汁 ほっけ塩焼き 玉子焼き 炒り豆腐 | ごはん みそ汁 お肉とキャベツの卵あえ 切りほし大根 サバ焼き | ごはん みそ汁 さば塩焼き かぼちゃ煮 ナス煮物 | ごはん みそ汁 麻婆豆腐 春雨サラダ ウインナー炒め | ごはん みそ汁 焼鮭 大根煮物 ポテトサラダ | ごはん みそ汁 ほっけの塩焼き ナスのみそ炒め 白菜とベーコンの炒め煮 |
| 昼 | 炊きこみごはん みそ汁 たらフライ ほうれん草のなめたけあえ レタスとトマトのサラダ | ごはん みそ汁 鯉のちゃんちゃん焼き 豆腐のサラダ ポテトサラダ | ごはん みそ汁 焼肉風野菜いため 麻婆春雨 ラーメンサラダ | ごはん みそ汁 カツ 煮物 茶わんむし | ごはん みそ汁 ほっけの塩焼き ポテトサラダ ほうれん草のソテー | ごはん みそ汁 大根そぼろ煮 鶏さっぱり焼 マカロニサラダ | ごはん スープ キーマカレー キャベツのツナあえ フルーツヨーグルト |
| 夕 | ごはん みそ汁 めぬき ポテトサラダ レタス 煮玉子 | ごはん コンソメスープ ジンギスカン つけもの ラーメンサラダ 切り干し大根 | ごはん みそ汁 ホイコーロー ひじき 酢の物 ももとヨーグルト | ごはん みそ汁 卵カツとじ マカロニサラダ 野菜の煮物 | ごはん みそ汁 蒸しどり シチュー 春雨サラダ 高野豆腐の煮物 | ごはん みそ汁 豚肉の炒めもの ほうれん草ごまあえ ナスの煮びたし | ごはん みそ汁 ブルコギ 野菜炒め もずくとキュウリの酢の物 |
| | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |
| 朝 | ごはん みそ汁 ほっけ塩焼き マカロニサラダ 野菜炒め | ごはん みそ汁 玉子焼き 煮物 きんぴらごぼう | ごはん みそ汁 さば塩焼 さつまあげ煮物 つけもの | ごはん みそ汁 きんぴらごぼう ソーセージ炒め ほうれん草なめたけ和え | ごはん みそ汁 サバみりん漬 さつまあげ煮物 ソーセージ炒め | ごはん みそ汁 めぬき西京焼き 肉団子のトマト煮 ポテトグラタン | |
| 昼 | ごはん みそ汁 豚肉の甘辛炒め スパゲティサラダ さつまあげの炒めもの | ごはん みそ汁 鳥肉のタルタルソース かぼちゃ キャベツ炒め | ごはん 団子スープ ぎょうざ キャベツと塩昆布和え もずく酢 | ごはん みそ汁 そうめん汁 酢豚 ポテトグラタン ひじき煮 | ごはん みそ汁 豚肉の炒めもの かぼちゃサラダ ふきとたけのこの煮物 | ごはん みそ汁 手羽元と大根煮 ほうれん草ごまあえ キャベツの炒め物 | |
| 夕 | ごはん みそ汁 甘辛チキン 野菜のクリーム煮 小松菜の煮びたし | ごはん みそ汁 野菜のあんかけ さつまいもの甘煮 里いも煮 白滝とツナのあえもの | ごはん ごま豆腐鍋 麻婆ナス 中華炒め | ごはん みそ汁 ジンギスカン ナムル 里芋の煮物 | ごはん みそ汁 鶏肉のトマト煮 ポテトサラダ 大根の煮物 | ごはん みそ汁 とり肉さっぱり焼き さつまいもサラダ ナスとひき肉炒め | |