

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
朝						ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 玉子とウインナーの炒め物 にんじんしりしり	ご飯 味噌汁 玉子焼き 肉じゃが 洋風サラダ
昼						ご飯 わかめスープ すき焼き 白菜とにらの卵とじ フルーチエ	ご飯 味噌汁 厚揚げと野菜の煮物 生姜焼き 春雨のサラダ
夕						ご飯 味噌汁 チキンカツの卵とじ かぼちゃの煮物 もやしときゅうりのナムル	ご飯 味噌汁 アスパラベーコン炒め 里芋の煮物 胡瓜の酢の物
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯 味噌汁 目玉焼き 野菜とベーコンの炒め物 ポテトサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 鮭の西京焼き うま煮 しめじのトマト煮	ご飯 味噌汁 塩鮭 れんこんの煮物 ハムときゅうりのサラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉チャーシュー 鯖の塩焼き ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 肉団子 チーズスクランブルエッグ ハムサラダ	ご飯 味噌汁 塩サバ 厚焼き玉子 肉じゃが	ご飯 味噌汁 大根の煮物 味付け玉子 マカロニサラダ
昼	ご飯 コーンスープ 鶏のさっぱり酢炒め にら玉 もやしのナムル	ご飯 味噌汁 茄子の油炒め物 塩チキンソテー さつまいものサラダ	ご飯 味噌汁 はんぺんと大根の煮物 回鍋肉 春雨の中華サラダ	ご飯 味噌汁 豚肉と玉ねぎのオイスター 炒め物 切干大根 かぼちゃのいとこ煮	ご飯 味噌汁 ハンバーグ ジャーマンポテト サツマイモのサラダ	ご飯 味噌汁 牛肉のすき焼き風 鶏肉のと野菜の炒め物 胡瓜の浅漬け	カレーライス 卵スープ 茄子の煮びたし 洋風サラダ
夕	きのこご飯 味噌汁 豚肉の甘辛炒め 厚揚げと里芋の煮物 ほうれん草の胡麻和え	ご飯 味噌汁 酢鶏 うま煮 きゅうりと昆布の酢の物	ご飯 味噌汁 シチュー チキンの卵とじ ちくわ天	ご飯 味噌汁 鶏肉と茄子の甘酢あんかけ キャベツと天かまの煮びたし もやしのナムル	ご飯 味噌汁 カルビ焼き ポトフ ごぼうサラダ	ご飯 味噌汁 豚の生姜焼き キャベツとさつま揚げの煮びたし 大根と胡瓜の酢の物	ご飯 味噌汁 ザンギ甘酢あんかけの 揚げ豆腐のあんかけ 春雨サラダ
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯 味噌汁 塩鮭 肉団子のトマトソース きゅうりとトマトのサラダ	ご飯 味噌汁 目玉焼きとウインナー かぼちゃの煮物 きゅうりとハムのサラダ	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き ジャガイモの卵とじ キャベツとツナの和え物	ご飯 味噌汁 焼き鮭 里芋の煮物 レタスとトマトのサラダ	ご飯 味噌汁 チキンカツの卵とじ ごぼうサラダ 白菜の漬物	ご飯 味噌汁 ホッケ焼き ウインナーの炒め物 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 玉子焼き ハムサラダ きゅうりの漬物
昼	ご飯 味噌汁 里芋とちくわの煮物 ほうれん草の煮びたし サツマイモのサラダ	ご飯 味噌汁 茄子と豚肉の味噌炒め うま煮 ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 揚げ豆腐 サツマイモの煮物 鶏肉のさっぱり煮	ご飯 味噌汁 牛肉と玉ねぎの炒め物 根菜の煮物 アスパラとウインナーの炒め物	ご飯 味噌汁 牛肉とジャガイモの煮物 野菜たっぷりビーフン かぼちゃサラダ	ご飯 味噌汁 野菜と牛肉の炒め物 筑前煮 茄子の煮びたし	チャーハン 味噌汁 餃子 ペンネ
夕	ご飯 味噌汁 里芋とつみれの煮物 親子煮 もやしのナムル	ご飯 味噌汁 肉じゃが ちくわと大根の煮物 きゅうりと昆布の酢の物	ご飯 味噌汁 チキンフィレ 筑前煮 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 白身フライ 厚揚げの煮物 もやしのナムル	ご飯 味噌汁 エビフライの卵とじ 大根の煮物 スパサラダ	ご飯 味噌汁 豚肉のネギ塩焼き 筍の煮物 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉の照りマヨ炒め 大根の煮物 洋風サラダ
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯 味噌汁 鶏肉の卵とじ 筑前煮 野菜サラダ	ご飯 味噌汁 焼き鮭 ポテトサラダ 漬物	ご飯 味噌汁 目玉焼き 野菜炒め 胡瓜の酢の物	ご飯 味噌汁 筑前煮 ポテトサラダ キノコと豚肉の玉子炒め	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 根菜の煮物 きゅうりとわかめの酢の物	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き ベーコンエッグ たくあん	ご飯 味噌汁 さんまの煮つけ 茄子とピーマンの炒め物 わかめの酢の物
昼	ご飯 味噌汁 餃子 肉野菜炒めもの 大学芋	ご飯 味噌汁 牛肉の炒め物 大根と里芋の煮物 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 豚肉の生姜焼き うま煮 切干大根	ご飯 味噌汁 カルビ焼き 茄子の煮びたし 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉のオイマヨ炒め さつまいもサラダ もやしのナムル	ご飯 味噌汁 かぼちゃの煮物 うま煮 豚肉と野菜の炒め物	ご飯 味噌汁 牛肉の炒め物 里芋の煮物 ポテトサラダ
夕	ご飯 味噌汁 白身フライ&ヒレカツ 芋煮 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 カツ卵とじ ビーフン スパサラダ	かつ丼 うどん たくあん	ご飯 味噌汁 ひじきの煮物 肉じゃが 大根の煮物	ご飯 味噌汁 シチュー ペンネ 洋風サラダ	ご飯 味噌汁 鶏肉のコーラ煮 色鶏野菜のカレー炒め 春雨サラダ	ご飯 味噌汁 おでん 回鍋肉 きゅうりとハムのサラダ
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯 味噌汁 鮭の西京焼き 茄子の煮びたし 漬物	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め物 かぼちゃの煮物 胡瓜の酢の物	ご飯 味噌汁 目玉焼き 野菜炒め 胡瓜の酢の物	梅昆布ご飯 味噌汁 鮭の西京焼き スパイシービーフン ツナとレタスのサラダ	ご飯 味噌汁 鯖の塩焼き 筑前煮 にらの卵とじ	ご飯 味噌汁 目抜き西京焼き 大根の煮物 わかめの酢のもの	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き 大根の煮物 もやしのナムル
昼	カレーライス 味噌汁 ツナサラダ ももヨーグルト	ご飯 味噌汁 大根の煮物 カルビ焼き えのきとにらの卵とじ	ご飯 味噌汁 回鍋肉 切干大根 サツマイモのサラダ	ご飯 味噌汁 八宝菜 筑前煮 バナナヨーグルト	ご飯 味噌汁 麻婆春雨 かぼちゃの煮物	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め物 サツマイモのツナ和え 鯖とふきの煮物	ご飯 味噌汁 鶏肉の卵とじ 高野豆腐の煮物 洋風サラダ
夕	ご飯 味噌汁 キノコとほうれん草のあん かけ 玉子サラダ ひじき煮	ご飯 スープ 野菜のカレー炒め物 キャベツとハムのサラダ たくあん	ピラフ 味噌汁 焼きそば カレーの煮つけ スパサラダ	ご飯 味噌汁 シチュー 茄子の甘酢あんかけ もやしのナムル	ご飯 味噌汁 おでん プルコギ ほうれん草の煮びたし	ご飯 味噌汁 煮込みハンバーグ 茄子とピーマンの味噌炒め ポテトサラダ	ご飯 味噌汁 チキンのトマト煮 厚揚げと大根の煮物 ハムときゅうりのサラダ