

グループホームアウル登別館 海ユニット 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・みそ汁 目玉焼き 里芋の煮物 キャベツサラダ	ご飯・みそ汁 焼き魚 玉子焼き えのきウインナーアスパラ炒め
昼						ご飯・みそ汁 ささみのレモン煮 大根の甘酢漬け	ご飯・みそ汁 牛肉炒め 大根の煮物 酢の物
夕						ご飯・みそ汁 きのこたらのソテー 春巻き 野菜浅漬け もやしサラダ	ご飯・みそ汁 肉野菜炒め 根菜の煮物 冷奴
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯・みそ汁 焼き魚(サバ) スクランブルエッグ 白菜のお浸し	ごはん、みそ汁 焼き魚(鮭) カニカマとコーンのサラダ 揚げの煮物	ご飯・みそ汁 インゲンの煮物 鶏のトマト煮 つけもの	ごはん・みそ汁 焼き魚(鮭) キャベツと肉炒め キュウリの浅漬け	ご飯・みそ汁 焼きさば アスパラベーコン マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 焼き魚(鮭) 野菜炒め 春雨サラダ	ごはん・みそ汁 目玉焼き かぼちゃとインゲン炒め ゴボウサラダ
昼	オムライス みそ汁 煮物	炊き込みご飯 みそ汁 ツナサラダ 小松菜炒め 牛肉の野菜炒め	ご飯・みそ汁 ハッシュドチキン 揚げ出し豆腐 ひじき煮	ごはん・みそ汁 鶏とナス・ピーマンの甘酢あんかけ はんぺんサラダ もやしの中華サラダ	ご飯・みそ汁 ほうれん草のなめたけ和え かぼちゃ煮 鶏肉の照り焼き	ご飯・みそ汁 焼き肉 ポテトサラダ ナスとソーセージの炒めもの	みそ汁 弁当
夕	ごはん、みそ汁 厚揚げの餡かけ 肉と野菜煮 マカロニサラダ	ご飯、みそ汁 ハンバーグのトマト煮 ポテトサラダ フルーチェ	ご飯・みそ汁 ヒレカツ ちくわの磯部焼き サラダ	ごはん・みそ汁 ひき肉と野菜の炒めもの マッシュポテト キャベツとトマトサラダ	ご飯・みそ汁 玉子とじ お好み焼き 春雨サラダ	ごはん・玉子スープ チャンチャン焼き きゅうりとトマトのイタリアン サラダ フルーチェ	みそ汁 弁当
	10	11	12	13	14	15	16
朝	おにぎり みそ汁	おにぎり みそ汁	おにぎり みそ汁	おにぎり みそ汁	おにぎり みそ汁	おにぎり みそ汁	ご飯・みそ汁 煮物 玉子焼き マカロニサラダ
昼	みそ汁 サンドイッチ おいなり	みそ汁 サンドイッチ おいなり	みそ汁 サンドイッチ おいなり	お弁当 みそ汁	みそ汁 お弁当	みそ汁 サンドイッチ おいなり	おにぎり そーめん
夕	お弁当 みそ汁	お弁当 みそ汁	お弁当 みそ汁	お弁当 みそ汁	お弁当 みそ汁	お弁当 みそ汁	ご飯・みそ汁 さんまのしおやき 大根と天かまの煮物 ゴボウサラダ
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯・みそ汁 焼き魚(サバ) 里芋の煮物 かぼちゃサラダ	ご飯・みそ汁 焼き魚(鮭) たまごやき ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 焼き魚(サバ) ウインナーベーコン炒め つけもの	ご飯・みそ汁 お肉の玉子とじ 里芋と人参の煮物 うどんさらだ	ご飯・みそ汁 チキントマト煮 厚揚げの炒め物 玉子焼き	ご飯・みそ汁 マカロニサラダ スクランブルエッグ しそ昆布	ご飯・みそ汁 鮭の塩焼き アスパラ炒め 厚焼き玉子
昼	ご飯・みそ汁 豚肉炒め かぼちゃ 白菜とツナあえ	ご飯・みそ汁 牛肉の醤油炒め 煮物 春雨の酢の物	ご飯・みそ汁 牛肉ブルコギ 里芋と大根の煮物 きゅうりの酢の物	ご飯・みそ汁 豚とナス、ピーマンの味噌炒め 切り干し大根 大根のさっぱり漬け	ご飯・みそ汁 からあげ ポテトサラダ きのこアスパラ炒め	さつま芋ごはん・みそ汁 ホッケの塩焼き 春雨サラダ 揚げ出し豆腐	ご飯・みそ汁 さんまの塩焼き わかめの酢の物 里芋の煮物
夕	ご飯・みそ汁 鶏肉(やきとり風)炒め もずく酢 きんぴらごぼう	ご飯・みそ汁 かつのたまごとし 焼きビーフン マカロニサラダ	かつ丼 うどん つけもの フルーチェ	ご飯・みそ汁 ニラ玉あんかけ 冷奴 春雨	ごはん シチュー ペンネ イタリアンサラダ	ごはん・みそ汁 焼き肉 マッシュポテト もやしのコンソメ和え	ご飯・みそ汁 チンジャオロース 根菜の煮物 もやしのナムル
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯・みそ汁 焼き魚(ほっけ) 目玉焼きとウインナー ほうれん草のなめたけ和え	ご飯・みそ汁 焼き魚(鮭) かぼちゃ煮 きゅうりサラダ	ご飯・みそ汁 焼き魚(サバ) インゲンソテー 厚焼き玉子	ご飯・みそ汁 里芋の煮物 白菜のお浸し 玉子サラダ	ご飯・みそ汁 玉子焼き ナポリタン マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 焼き魚(鮭) スクランブルエッグ ウインナーインゲンバター炒め	ご飯・みそ汁 肉団子の酢甘煮 もずく アボカドサラダ
昼	ご飯・みそ汁 焼きそば ほうれん草和え マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 煮物 牛肉炒め ニラ玉	ご飯・みそ汁 照り焼きチキン はんぺんサラダ ひじき煮	ご飯・みそ汁 野菜炒め ニラ玉 ウインナーとアスパラ炒め	いなりずし うどんソバ	ご飯・みそ汁 餃子 大根の煮物 もやしの中華和え	ご飯・みそ汁 里芋の煮物 なすびと野菜炒め ささみさらだ
夕	カレーライス みそ汁 さといもいんげんの煮物 ゴボウサラダ	ご飯・スープ 芋煮 シチュー サラダ	ご飯・みそ汁 お寿司 スパゲティサラダ	ご飯・みそ汁 牛肉の炒めもの サバとふきの煮物 もやしのナムル	ご飯・みそ汁 鶏肉の醤油炒め 根菜の煮物 ほうれん草のごま和え	ご飯・みそ汁 きゅうりのなめたけ和え 白身魚とエビフライ トマトチーズ煮	ご飯・みそ汁 鶏肉煮 生姜焼き きゅうりのさっぱりサラダ