

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	5	6	7
朝	ご飯・みそ汁 焼鮭 芋の煮っころがし 白和え	ごはん・みそ汁 鯖の西京焼き たらこ きゅうりとツナのサラダ	ごはん・みそ汁 目玉焼き・ウインナー もずくきゅうり ほうれん草の煮びたし	ごはん・みそ汁 そいの照り焼き キャベツとわかめのみそ炒め ポテトサラダ	パン・コーンスープ 白菜のクリーム煮 スクランブルエッグ・ウインナー ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 カニカマ入り玉子焼き きゅうりと昆布和え すき焼き風	ご飯・みそ汁 焼きホッケ 麻婆豆腐 ポテトサラダ
昼	鮭入りチャーハン たまごスープ 春さめサラダ 根菜と鯖の煮物 ブルコギ	梅おにぎり みそ汁 冷やし中華 マカロニサラダ 大根の煮物	のりたまおにぎり あんかけ素麺 コールスローサラダ クリーム煮	きのこご飯・みそ汁 餃子 春雨サラダ 茄子おろしソース	ご飯・みそ汁 シチュー きのこバターソテー もやしのナムル	キーマカレー・ワカメスープ 冷しゃぶ 人参しりしり	オムライス コーンクリームスープ きゅうりとツナの酢もの ジャーマンポテト
夕	ご飯・みそ汁 鶏肉と茄子のトマト煮 フキの煮物 玉子豆腐	ごはん・みそ汁 うま煮 卵サラダ 肉だんご	ごはん・みそ汁 煮込みハンバーグ キャベツとはんぺんのコンソメ 煮 マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 キャベツときのこの煮びたし サーモンとマグロの漬け わかさぎの佃煮	ご飯・上湯スープ グラタン 茶碗蒸し ほうれん草のなめ茸和え	ご飯・みそ汁 甘栗コロッケ 筑前煮 春雨サラダ	ご飯・みそ汁 キムチ焼き マカロニサラダ ひじき煮
	8	9	10	11	12	13	14
朝	ご飯・みそ汁 焼き魚 ミートボールとウインナー カボチャサラダ	ご飯・みそ汁 焼き鮭 玉子焼き ツナポテトサラダ	ご飯・みそ汁 鯖みそ焼き カボチャサラダ 千切り大根	ご飯・みそ汁 玉子焼き シーフードサラダ フキと揚げの油いため	ご飯・みそ汁 鯖の塩焼き 金平ごぼう ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 焼き魚 キャベツの煮びたし マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 大根とはんぺんの煮物 赤魚の焼き魚 もずく酢
昼	ご飯・スープ ペンネ バナナヨーグルト コールスローサラダ	ご飯・みそ汁 茄子とピーマンの煮物 肉じゃが ひじきの煮物	カレー・スープ ワカメの酢もの 桃と梨	ご飯・みそ汁 メンチカツ 白菜の塩昆布和え キャベツのクリーム煮	コーンご飯・みそ汁 ブルコギ パイナップルヨーグルト マカロニサラダ	ハヤシライス わかめスープ ヨーグルト添え ほうれん草の煮びたし	ご飯・みそ汁 フキと天カマの煮物 牛カルビ マカロニサラダ
夕	ご飯・みそ汁 鶏肉と茄子のトマト煮 カボチャ ワカメの酢もの	ひじきご飯・みそ汁 ホッケ マカロニサラダ 豚肉とキャベツの炒め物	ご飯・みそ汁 春雨サラダ カボチャコロッケ 茄子のはさみ揚げ	ご飯・たまごスープ グラタン つくねのあまだれ 白菜の漬物 牛乳寒天	ご飯・みそ汁 煮込みハンバーグ もやしときゅうりの和え物 玉子サラダ	ご飯・みそ汁 肉じゃが 茄子と厚揚げ ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 肉団子と大根の煮物 キャベツの煮びたし ツナサラダ
	15	16	17	18	19	20	21
朝	ご飯・みそ汁 赤魚のごじ漬け 鶏肉のトマト煮込み ほうれん草のお浸し	ご飯・みそ汁 焼き鮭 茄子の煮びたし カボチャサラダ	ご飯・みそ汁 玉子焼き 鶏肉ともやし炒め 小松菜とちくわのおひたし	ご飯・みそ汁 焼き鯖 ポテトサラダ ハムのせ目玉焼き	ご飯・みそ汁 カボチャと煮豆の煮物 切干大根 ツナサラダ ニシンのみりん干し	ご飯・みそ汁 焼き鮭 マカロニサラダ キャベツの千切り 肉団子	ご飯・みそ汁 焼きホッケ 切干大根 ポテトサラダ 漬け物
昼	ご飯・みそ汁 ブルコギ ペンネ うま煮	寿司 お吸い物	ご飯・みそ汁 肉団子のトマトソース煮 キャベツと天カマの油いため こふき芋	海鮮丼 みそ汁	ご飯・シチュー マカロニサラダ 大根と鯖缶煮 バナナヨーグルト	ご飯・みそ汁 天ぷら ナポリタンサラダ コールスローサラダ	ご飯・水餃子スープ ブルコギ もやしのナムル フキとタケノコの煮物
夕	ご飯・みそ汁 コロッケ フキの煮物 ごぼうサラダ	ご飯 豚汁 もやしときゅうりのサラダ	ご飯・みそ汁 豚肉の煮込み イモサラダ 白身魚のフライ	ご飯・みそ汁 茄子の油いため 豚肉ネギ塩焼き ポテトサラダ	ご飯・みそ汁 牛肉コロッケ グラタン キャベツと昆布の和え物	ひじきご飯・みそ汁 カツとじ サラダ 里芋の煮物	ご飯・みそ汁 鯖の味噌煮 大根と手羽の煮物 きゅうりとマカロニ和え
	22	23	24	25	26	27	28
朝	ご飯・みそ汁 肉団子炒め はんぺんサラダ さつまいも煮	ご飯・豚汁 焼きホッケ カボチャ煮 キャベツとちくわの炒め物	ご飯・みそ汁 塩サバ焼き 茄子とピーマンのみそ炒め ハムときゅうりのサラダ	2種のパン コーンスープ ポテトサラダ スクランブルエッグ ウインナー	ご飯・みそ汁 焼き鮭 卵焼きとウインナー もずくとオクラ和え	ご飯・みそ汁 さば煮 梨 サラダ	パン・ンスープ 目玉焼き・ウインナー マカロニサラダ バナナヨーグルト
昼	ご飯・オニオンスープ 焼肉風 そぼろ大根 コールスローサラダ	コーンご飯・みそ汁 ポテトサラダ 肉じゃが	梅おにぎり 玉子とわかめのスープ 焼きそば 厚揚げとレンコンの煮物 パイン	炒飯 シャンタンスープ 茄子とピーマンの炒め物 もやしのナムル	ご飯・みそ汁 カルビ焼き 切り干し大根 春雨とわかめの酢もの	ご飯・みそ汁 はんぺんと根野菜の煮物 餃子 もやしサラダ	混ぜご飯 温ソーメン 厚揚げチーズ乗せ ブルコギ
夕	ご飯・みそ汁 酢豚 大根煮 春雨サラダ	ご飯・みそ汁 鶏肉の塩焼き 里芋と厚揚げ煮 マカロニサラダ	ご飯・みそ汁 メンチカツ ナスの煮浸し もずくときゅうり 漬け物	ご飯・みそ汁 ブルコギ ちくわの煮物 野菜サラダ	ご飯・みそ汁 鶏肉の照り焼き 大根と荒野豆腐煮 白菜のおかか和え	ご飯・みそ汁 エビカツ カボチャサラダ フキとタケノコの煮物	ご飯・みそ汁 エビ・白身魚フライ もやしときゅうりのナムル たくあん・たらこ
	29	30					
朝	ご飯・みそ汁 煮物 野菜の肉巻き 漬物	ご飯・みそ汁 カボチャサラダ 焼き魚 春雨サラダ					
昼	カレーライス・みそ汁 マカロニサラダ 鶏とキャベツの炒め物 バナナフルーチェ	ご飯・みそ汁 煮カボチャ お肉炒め キャベツとさつま揚げ煮					
夕	ご飯・みそ汁 焼肉風 コールスローサラダ もずくときゅうり	ご飯・みそ汁 肉団子の煮物 ごぼうサラダ ヒジキ煮					