

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	3	4	5	6	7
朝	ごはん・みそ汁 鯖塩焼き ポテトサラダ とろろてん	ごはん・みそ汁 鮭の塩焼き 厚揚げトマト煮 煮物	ごはん・みそ汁 鯖の塩焼き 小松菜のなめ茸和え 春雨のマヨサラダ	ごはん・みそ汁 銀がれいみりん漬け シュウマイ カボチャサラダ	パン 赤魚の粕漬 きゅうりの酢の物 ひじき煮	ごはん・みそ汁 天カマの煮物 鮭の塩焼き ごぼうサラダ	ごはん・みそ汁 鯖の塩焼き ポテトサラダ 卵の花
昼	ごはん・豚汁 からあげ コールスローサラダ きゅうりさっぱり漬け	手巻き寿司・お吸い物 切干大根 キウイフルーツ	ごはん・みそ汁 ずき焼煮 もずく酢 ほうれん草のからし和え	ごはん・みそ汁 豚肉と野菜のみそ炒め ポテトサラダ ペンネ	オムライス・スープ もやしの和え物 フルーチェ	ごはん・みそ汁 春雨サラダ 切干大根 鶏手羽大根	とうもろこしごはん みそ汁 照り焼きチキン マカロニサラダ きゅうり漬物
夕	カレーライス みそ汁 マカロニサラダ 大根の漬物 フルーチェ	ごはん・みそ汁 チーズつくね 春雨サラダ ほうれん草の胡麻和え	ごはん・みそ汁 ジンギスカン 麻婆茄子 きゅうりと塩昆布和え	ごはん シチュー マカロニサラダ 餃子	ごはん・みそ汁 カルビ焼肉 もやしのナムル もずく	ごはん・ワンタンスープ カニカマの餡かけ焼売 中華サラダ 大根の酢の物	ごはん・みそ汁 ひき肉と野菜のバター炒め コールスローサラダ カボチャ煮
	8	9	10	11	12	13	14
朝	ごはん・みそ汁 鮭の塩焼き 天カマと里芋の煮物 マカロニサラダ	ごはん・みそ汁 白身魚の粕漬 冷奴 きゅうりの塩昆布和え	ごはん・みそ汁 塩サバ いんげんの胡麻和え 大根の漬物	ごはん・みそ汁 こんにゃくとフキの煮物赤魚 のみりん漬け ごぼうサラダ	ごはん・みそ汁 赤魚の粕漬 フキの油いため カボチャサラダ	ごはん・みそ汁 チキンナゲット スクランブルエッグ 冷奴	ごはん・みそ汁 塩サバ スパゲッティサラダ きゅうりと塩昆布和え
昼	カレー・スープ もやしのナムル フルーツヨーグルト	ごはん・みそ汁 ジンギスカン 春雨サラダ 茄子の揚げびたし	ごはん・みそ汁 チーズつくね マカロニサラダ カボチャコロッケ	豚丼・みそ汁 ふき煮 大根の煮物	ごはん・みそ汁 生姜焼き 白菜の漬物 里芋の煮つ転がし	ハヤシライス スープ 茄子の胡麻和え マカロニサラダ	キーマカレー みそ汁 ポテトサラダ フルーチェ
夕	ごはん・みそ汁 チキン南蛮 かぼちゃのいとこ煮	ごはん・コンソメスープ ビーフシチュー ポテトサラダ 煮物	ごはん・みそ汁 メンチカツ ひじき煮 スパゲッティサラダ	ごはん・みそ汁 海老カツ・豚玉ねぎ串 ポテトサラダ 金平ごぼう	ごはん・みそ汁 八宝菜 春雨サラダ ほうれん草のなめ茸和え	ごはん・みそ汁 ブルコギ ポテトサラダ ナムル	ごはん・みそ汁 生姜焼き カボチャの胡麻和え フキの煮物
	15	16	17	18	19	20	21
朝	ごはん・みそ汁 銀鱈の粕漬 マカロニサラダ ごぼうの煮物	ごはん・みそ汁 さばみりん干し フキの煮物 ごぼうサラダ	ごはん・みそ汁 ほっけの醤油みりん焼き もやしの中華和え きゅうりの梅和え	ごはん・みそ汁 塩サバ 里芋といんげんの煮物 スクランブルエッグ	ごはん・みそ汁 チキンナゲット 鯖とフキの煮物 玉子焼き	ごはん・みそ汁 刺身 松前昆布漬け ポテトサラダ	ごはん・みそ汁 焼き鮭 切干大根 スパゲッティサラダ
昼	ごはん 野菜たっぷりそうめん 鶏むねの南蛮漬け さつまももサラダ	お寿司・みそ汁 春雨サラダ	ごはん・みそ汁 たれザンギ もやしのナムル スパゲッティサラダ	お寿司 お吸い物	炊き込みご飯・みそ汁 ジンギスカン 具だくさんの煮物 ほうれん草の胡麻和え	天丼・みそ汁 ナポリタンサラダ 里芋の煮物	オムライス・スープ もやしのサラダ フルーツ寒天
夕	ごはん・みそ汁 カボチャサラダ チーズつくね コロッケ	カレーライス・スープ もずく酢 茄子の味噌煮	牛丼・みそ汁 カボチャサラダ 金平ごぼう	ごはん・みそ汁 白身フライ・エビフライ スパゲッティサラダ 大根金平	ごはん・みそ汁 肉じゃが もずく酢 マカロニサラダ	ごはん・みそ汁 チキンカツの玉子とじ もやしのナムル レンコン金平	ごはん・みそ汁 ブルコギ もずく酢 ひじき煮
	22	23	24	25	26	27	28
朝	ごはん・みそ汁 ほっけ コールスローサラダ 白菜のツナ煮	ごはん・みそ汁 塩サバ 焼売 スパゲッティサラダ	ごはん・みそ汁 焼き鮭 茄子の揚げびたし 金平ごぼう	パン・スープ 厚焼き玉子 レンコン金平	ご飯・みそ汁 さあばの塩焼き 天カマの煮物 マカロニサラダ	ごはん・スープ ロールキャベツ ウィンナーとしめじのバター 炒め ポテトサラダ	パン・コンソメスープ スクランブルエッグ タラモサラダ チキンナゲット みかん
昼	カレーライス・スープ マカロニサラダ フルーツヨーグルト	ごはん・みそ汁 ジンギスカン 煮物 酢の物	ごはん・みそ汁 チキンナゲット 大根の酢漬け 焼きそば	栗ご飯・みそ汁 ささみフライ アスパラ炒め レタスのサラダ	ごはん・みそ汁 からあげ ナポリタン さつまももサラダ	ごはん・コンソメスープ 煮込みハンバーグ ピーマン和え はんぺんサラダ	親子丼・みそ汁 切干大根 白菜のお浸し
夕	ごはん・みそ汁 チンジャオロース さつまももの煮物 ポテトサラダ	ごはん・みそ汁 餃子 ごぼうサラダ 切干大根	ごはん・みそ汁 ビーフン キャベツのツナ煮 大根と手羽元煮	ごはん・たまごスープ チーズつくね 揚げ出し豆腐 春雨のカニマヨサラダ	ごはん・みそ汁 鶏肉の照り焼き ほうれん草の胡麻和え もやしの中華和え	ごはん・みそ汁 白身フライ コールスローサラダ きゅうりの漬物	炊き込みご飯・みそ汁 ジンギスカン ふき煮物 マカロニサラダ
	29	30					
朝	ごはん・みそ汁 ほっけ ウィンナーとベーコンのバ ター炒め ほうれん草のお浸し	ごはん 肉団子と野菜たっぷり コンソメスープ スパゲッティサラダ 海老シュウマイ					
昼	ごはん・みそ汁 クリスピーチキン はんぺんサラダ カボチャのいとこ煮	ごはん・卵スープ チキンカレー 餃子 茄子の揚げびたし					
夕	ごはん・みそ汁 ブルコギ 春雨サラダ 煮物	ごはん・スープ 豚肩ロースもみダレ焼き もずく酢 切干大根					