

グループホームアウル 3月 献立表  
アウル

	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
朝				ご飯・味噌汁・目玉焼き・ベーコン・わかさぎ佃煮・ほうれん草お浸し・あんず・牛乳	ご飯・味噌汁・ししゃも・ほうれん草しらす炒め・ホワイトアスパラ・昆布巻き・牛乳	ご飯・味噌汁・大根そぼろ煮・小松菜なめたけ和え・金平ごぼう・牛乳	ご飯・味噌汁・ほうれん草ゴマ和え・海苔佃煮・卵焼き・かぼちゃサラダ・牛乳
昼				納豆チャーハン・スープ・白菜梅和え・白身魚フライ・ポテトサラダ・フルーチェ	ご飯・味噌汁・すき焼き・菜花からし和え・フルーツ盛り	海鮮丼・梅そうめん汁・煮しめ・苺ヨーグルト・お雞ゼリー	そば・天ぷら(ちくわ・舞茸・かぼちゃ・ピーマン)・酢の物
夕				ご飯・味噌汁・にしん味噌漬け焼・大根とひじき煮者・もやし酢の物	ご飯・味噌汁・焼サンマ・芋煮ころがし・ナスとピーマン揚げ浸し	ご飯・味噌汁・豆腐とひじきハンバーグ・カニサラダ・しらたき子と和え	ご飯・味噌汁・豚肉かいわれ大根巻き・焼鮭・マカロニサラダ
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯・味噌汁・カブ煮物・白菜お浸し・長芋千切り・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・ほうれん草お浸し・かまぼこ・牛乳	ご飯・味噌汁・たらこ・昆布巻き・スクランブルエッグ・和風マーボー豆腐・牛乳	ご飯・味噌汁・サンマ蒲焼・イカとびっこ・白菜酒蒸し・牛乳	ご飯・味噌汁・ニラ卵とじ・かぼちゃそぼろ煮・塩辛・牛乳	麦ご飯・味噌汁・ごぼうサラダ・納豆・大根煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・マカロニケチャップ炒め・たらこ・小松菜お浸し・牛乳
昼	ご飯・スープ・鶏唐揚げ・野菜サラダ・切り干し大根煮物	ご飯・味噌汁・うなぎ蒲焼・筑前煮・酢味噌和え・キウイヨーグルト	シーフードカレー・きのこスープ・もやしナムル・フルーツヨーグルト	いなり寿司・味噌汁・おから・長芋梅和え・焼鮭	ご飯・味噌汁・ロールキャベツ・チンジャオロース・野菜サラダ	わかめご飯・クラムチャウダー・豚肉ナス巻きおろし・ボン酢かけ・玉子豆腐・みかん	ご飯・味噌汁・焼ホッケ・筑前煮・プリン
夕	ご飯・味噌汁・餃子・たらこ・三色豆・金平ごぼう	ご飯・味噌汁・おからハンバーグ・カツオたたきサラダ・漬物	ご飯・味噌汁・たらこニエール・焼そば・カブ煮物	鮭ご飯・味噌汁・ちくわ納豆天ぷら・芋煮物・マーボー豆腐	ご飯・味噌汁・焼みりん銀ガレイ・酢の物・ほうれん草としらす炒め・ひじき煮物	焼そば・おにぎり・ポテトサラダ・漬物・桃	ご飯・味噌汁・さつま芋サラダ・たくわんと天ぷら炒め物・豚の角煮
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯・味噌汁・たらこ・舞茸おろしボン酢かけ・小松菜ときのご野菜炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ちりめんじゃこ・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・フキ煮物・塩辛・ごぼうサラダ・焼ナス・牛乳	ご飯・味噌汁・さつま芋煮物・大根そぼろあんかけ・わかさぎ佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・たらこ・ニラ玉・三色豆・かぼちゃ煮・牛乳	ご飯・味噌汁・ひじき煮物・松前漬・エビ入り玉子焼き・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・とろろ・野菜サラダ・味のり・牛乳
昼	ご飯・つみれ汁・刺身(サーモン・エビ)・厚揚げと大根味噌煮込み・から揚げ・野菜サラダ	ご飯・味噌汁・たらフライ・カブ煮物・ところ天・漬物・あんず	山菜ご飯・味噌汁・鶏肉みぞれ煮・玉子豆腐・白菜お浸し・みかん	ナスカレー・スープ・春雨サラダ・カブ煮物・フルーツポンチ	ご飯・豚のしょうが焼・つみれ入り豚汁・野菜サラダ	炊き込みご飯・パンプキンシチュー・もやしとベーコン炒め物・ナスとピーマン揚げ浸し	焼そば・スープ・ポテトサラダ・シューマイ・みかん(外食:そば順)
夕	ご飯・味噌汁・焼鮭・ブロッコリー中華炒め・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・真カレイ煮付け・切り干し大根煮物・ほうれん草お浸し	ご飯・味噌汁・焼ホッケ・大根煮物・粉ふき芋・漬物	麦ご飯・味噌汁・すき焼き・酢の物・ほうれん草納豆和え	ご飯・たら汁・焼サバ・ピーマンとナス味噌炒め・オニオンツナサラダ・エビ卵とじ	ご飯・味噌汁・ほうれん草納豆和え・漬マクロ・一口昆布・わかさぎ佃煮・豚肉ときのおおろしサラダ	ご飯・味噌汁・鮭西京漬・豚肉アスパラ巻き・焼ビーフン
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯・味噌汁・ニラ玉・ツナマヨサラダ・たらこ・長芋千切り・牛乳	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・ひじき煮物・酢の物・はんぺんサラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・イカ納豆・目玉焼き甘酢あんかけ・さつま芋サラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・ニラ玉・焼し味噌・ホワイトアスパラ・苺・牛乳	ご飯・味噌汁・カブ煮物・ほうれん草納豆和え・筋子・くるみじゃこ・しそ味噌巻き・牛乳	ご飯・味噌汁・竹の子たまり漬・小松菜ツナ和え・小エビ佃煮・大根煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・金平ごぼう・昆布佃煮・納豆・牛乳
昼	わかめご飯・味噌汁・ポテトグラタン・ロールキャベツ・バナナヨーグルト	いなり寿司・味噌汁・筑前煮・キャベツとキュウリ和え物・焼鮭・ぶどう	かしわうどん・イカ刺身・ナスとピーマン揚げ浸し・豚キムチ	ご飯・味噌汁・焼そば・かぼちゃ煮・苺	ご飯・味噌汁・カレーコロケ・野菜サラダからし和え・里芋煮物・苺	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・きんとんくずきり・バナナ	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・菜の花サラダ・りんごヨーグルト
夕	ご飯・たら汁・ほうれん草ボン酢和え・漬物・マーボー春雨	ご飯・味噌汁・長芋三杯酢・ナスお浸し・かきあげ天ぷら	炊き込みご飯・豚汁・春雨サラダ・白菜お浸し	ご飯・味噌汁・焼トラウトサーモンはらす・ひじき煮物・ほうれん草なめたけ和え・煮豆	ご飯・味噌汁・焼ホッケ・マーボー茄子・もやし梅和え	ご飯・味噌汁・味噌おでん・たらこスバゲッティ・焼目抜き	ご飯・味噌汁・焼ホッケ・フキと鶏ひき炒め物・松前漬
	26	27	28	29	30	31	
朝	ご飯・味噌汁・サンマ蒲焼・海苔佃煮・ほうれん草なめたけ和え・大根煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・ニラ玉・三色豆・わかさぎ佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・大根煮物・菜の花とベーコン炒め・イカ塩辛・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・ニラ玉・フキ煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・ごぼうサラダ・アスパラベーコン・しゅうまい桃缶・牛乳	ご飯・納豆汁・たらこ・和風マーボー豆腐・里芋煮者・ゆば乳の刺身・牛乳	
昼	親子丼・味噌汁・マカロニサラダ・漬物・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・かきあげ天ぷら・ナスとえのき炒め物・野菜サラダ	ご飯・味噌汁・鶏みぞれ煮・春雨サラダ・バナナヨーグルト	カレーライス・スープ・茄子とピーマン揚げ浸し・フルーチェ	ご飯・ポトフ・餃子・ひじき煮者・ブロッコリーのカレー炒め・マカロニサラダ	きのこ煮込みうどん・かぼちゃ煮者・ホワイトアスパラ・梨ヨーグルト	
夕	ご飯・味噌汁・白菜お浸し・里芋煮物・かぼちゃサラダ	ご飯・味噌汁・焼ハラス・マーボー豆腐・白菜と豚肉酒蒸し	ご飯・味噌汁・サバ味噌煮・ほうれん草ツナ和え・ひじき煮者	ご飯・味噌汁・すき焼き・焼ホッケ・ほうれん草納豆和え	ご飯・味噌汁・すりみと大根煮物・漬マクロ・サーモン・かりかりベーコンとほうれん草サラダ	ご飯・味噌汁・焼つば鯛・ひじき煮物・揚げだし豆腐	