

**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	5
朝			ご飯・味噌汁・納豆・白菜お浸し・ほうれん草胡麻和え・牛乳	ご飯・味噌汁・とろろいも甘納豆・里芋と大根そぼろ煮・レタスとちくわとツナのサラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・煮しめ・卵焼き・たこウイナー・レタスとトマトと胡瓜のサラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・南瓜煮物・納豆・さんま蒲焼・いちご・牛乳	じゃこご飯・鶏ゴボウ汁・目玉焼き・ウイナー・レタスとカニのサラダ・いちごヨーグルトかけ・牛乳
昼			ご飯・味噌汁・焼魚・漬物・豚肉とごぼうのきんぴら・ポテトサラダ・フルーツ缶	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ミックスベジタブルソテー・はちみつポテト・いちご	生寿司・そうめん汁・大根と人参と天かま煮物・茶碗蒸し	ご飯・いも団子汁・ほっけ焼魚・ふきとわらびと高野豆腐の煮物・揚げだし豆腐・漬物	ご飯・味噌汁・タラフライ(トマト、キャベツ添え)・味噌なす・漬物
夕			ご飯・味噌汁・うなぎ蒲焼・ナムル・なすとピーマンの味噌煮	ご飯・味噌汁・鶏のチリソース・ピーマン、もやし、白菜の炒り煮・中華風さらだ・バナナとはっさくのヨーグルトあえ	ご飯・味噌汁・さんま焼魚・ホイコーロー・たらこ・みかん	ご飯・味噌汁・鯖味噌煮・切干と生たらこの炒り煮・キャベツ梅和え	ご飯・味噌汁・鶏みぞれ煮・スパサラダ・菜の花の生姜醤油あえ・胡瓜と茄子とピーマンの手作り浅漬け
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ご飯・味噌汁・納豆・漬物・大根と玉葱と天かま煮・豆腐と水菜とハムとえのきのサラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・大根と豆腐の煮物・アスパラとウイナーと卵炒め・長芋千切り三杯酢・トマト・ブルーネ・牛乳	ご飯・味噌汁・野菜炒めあんかけ風・ほうれん草お浸し・納豆・ブルーネ・牛乳	ご飯・味噌汁・とろろいも・キャベツと鶏肉煮・ブロッコリーの卵あんかけ煮・カフェオレ	パン・ポタージュ・スクランブルエッグ・アスパラとウイナーと茸のソテー・ポテトサラダ・チョコバナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・南瓜サラダ・卵焼き・ミニトマト・きのこバターいため・牛乳	ご飯・味噌汁・大根煮物・ピーマンともやしの炒め物・ブルーネ・牛乳
昼	カレーライス・スープ・きのこソテー・福神漬・フルーツ(バナナ、いちご、白桃)	おにぎり・煮込みうどん・ほうれん草とブナピー胡麻和え・たくあん・いちご	ご飯・味噌汁・肉巻きロール(トマト、レタス)・マカロニサラダ・わかめと胡瓜酢物・南瓜煮	いなり寿し・とろろ昆布汁・里芋と落の煮物・ほうれん草と胡瓜のとびっこあえ・いちご	ご飯・味噌汁・肉じゃが・白菜お浸し・漬物・バナナ・ヨーグルト	ご飯・味噌汁・煮しめ・きんぴらごぼう・キウイとバナナ・ヨーグルト	おにぎり・うどん汁・しそ味噌巻・生ハムサラダ・フルーツポンチ
夕	ご飯・豚汁・干し宗八焼魚・えびと青梗菜の卵あんかけ	ご飯・味噌汁・さんま蒲焼風・アスパラとトマトサラダ・みつばと天かま卵とじ	ご飯・味噌汁・焼鮭・胡瓜の即席漬・春雨サラダ・茄子味噌煮	ご飯・味噌汁・焼魚・切り干し大根・ナムル・ぶどう	ご飯・味噌汁・カレイ煮つけ・ちくわとほうれん草あんかけ風・大豆と昆布佃煮・茄子と胡瓜浅漬け	ご飯・味噌汁・さんま焼魚・うどわかめの酢味噌あえ・ピーマンと筍の炒め物	ご飯・味噌汁・鯖味噌煮・胡瓜酢物・毛ガニ(足)物
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ご飯・味噌汁・ほっけ焼・ほうれん草なめたけあえ・漬物・ブルーネ・牛乳	ご飯・わかめとしめじスープ・チーズスクランブルエッグ・ウイナーとトマト・胡瓜浅漬け・茄子味噌・牛乳	ご飯・味噌汁・ふりかけ・ほうれん草と卵炒り・かこと胡瓜のサラダ・大根味噌煮・ブルーネ・牛乳	ご飯・味噌汁・落とちくわと昆布豆煮物・納豆・蒲焼・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・胡麻和え・じゃが芋そぼろ煮・さんま缶・牛乳	ご飯・味噌汁・ミートボール・トマト・ソーセージと野菜の炒め物・たらこ・大根漬	ご飯・味噌汁・大根と人参と鶏の煮物・スクランブルエッグ・ウイナー・レタスサラダ・牛乳
昼	ご飯・豚汁・餃子(トマト)・大根サラダ・たらこ・バナナとみかん	ご飯・ワンタンスープ・洋風煮込みハンバーグ・さつま芋甘煮・長芋酢物	赤飯・そうめん汁・刺身(マグロ・サーモン・えび)・厚揚げ煮物・いちご・キウイ	ご飯・味噌汁・コロケ(トマト・キウイ)・野菜サラダ・おから	親子丼・味噌汁・レタスサラダ・漬物・フルーツヨーグルトあえ	ご飯・味噌汁・ほっけ焼魚・マカロニと卵のサラダ・野菜中華炒め・漬物	ご飯・味噌汁・チンジャオロースー・南瓜煮付・胡麻和え
夕	ご飯・味噌汁・八宝菜・マグロと葱の豆板醤漬け・ポテトサラダ・セロリ浅漬け	ご飯・味噌汁・鮭焼・アスパラと茸ソテー・かつおたたきとレタス、胡瓜、貝割れのサラダ	ご飯・団子汁・さんま焼魚・なすの揚げ浸し・いかのとびっこあえ	ご飯・味噌汁・エビチリ・揚げだし豆腐の茸あんかけ・胡瓜とわかめの酢物	中華丼・味噌汁・ちくわ胡瓜の梅ソース・卵とチーズとアスパラのマヨサラダ・漬物	炊き込みご飯・味噌汁・肉じゃが・ほうれん草胡麻和え・漬物	ご飯・味噌汁・トラウト焼鮭(おろし)・茄子味噌マーボー・漬物
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ご飯・味噌汁・大根そぼろ煮・落と天かまのたらこ和え・グリーン野菜とチーズ、オホーツクの梅ポン酢サラダ	ご飯・レタスわかめスープ・野菜バター炒め・かに玉あんかけ・ブルーネヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・松前漬・味噌付け海苔・ブルーネ・冷奴・キャベツと鶏の煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・さんま蒲焼・カボチャ煮物・マカロニサラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・ミートボール・ハム・ブルーネ・バナナともも缶・牛乳	わかめご飯・きのこスープ・大根と大根菜のそぼろ煮・チーズスクランブルエッグ・浅漬・トマト・フルーツ・牛乳	ご飯・味噌汁・切干大根・玉子焼・赤ウイナー・春雨サラダ・煮豆・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・肉じゃが・レタスとハムのサラダ・ふりかけ・バナナとフルーツ缶のヨーグルト和え	おはぎ・かき玉汁・ナスとピーマン味噌炒め・大根中華煮・胡瓜酢もの・漬物・メロン・苺	ご飯・味噌汁・かき揚げ・ポテトサラダ・とろろ芋・生野菜サラダ・メロン	ご飯・味噌汁・ロールカツ・グリーン野菜梅しそポン酢あえ・ブルーネ・数の子	ご飯・味噌汁・鶏みぞれ煮・マーボー春雨・ナムル	ご飯・味噌汁・鶏から揚げ・ほうれん草と茸のなめたけ和え・漬物・りんごとバナナ	ご飯・味噌汁・鶏から揚げ・ほうれん草ときのこなめたけあえ・バナナとりんご・漬物
夕	ご飯・味噌汁・ほっけみりん醤油漬・白菜浅漬け・豚バラカルピと野菜の塩炒め・たらこ	ご飯・鶏団子汁・鮭ハラス焼・小松菜胡麻和え・納豆・きんぴらごぼう	ご飯・味噌汁・煮しめ・野菜炒め・しそ味噌巻き	ご飯・味噌汁・うなぎ蒲焼・ほうれん草とベジタブルソテー・ホイコーロー	そら豆炊き込み御飯・味噌汁・さんま焼き(おろし)・しその実漬物・切干のたらこ煮	ご飯・豚汁・カレイ煮つけ・切昆布と天かまの炒り煮・水菜と胡瓜とツナとオホーツクのマヨサラダ	ご飯・味噌汁・鶏もものホイール焼・煮物・茄子漬
	27	28	29	30	31		
朝	ご飯・味噌汁・昆布五目煮・漬物・さんま蒲焼・鶏肉味噌・ほうれん草なめたけあえ・牛乳	ご飯・味噌汁・大根とちくわ煮・伊達巻・納豆・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・ベーコンエッグ・煮豆・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・大根と人参と天かま煮・納豆・数の子・ブルーネ・牛乳	ご飯・味噌汁・きのこスープ・南瓜煮・チーズスクランブルエッグ・ウイナー・大根梅肉サラダ・牛乳		
昼	ご飯・味噌汁・チキンナゲット・キャベツサラダ・ふき金平・かぼちゃ煮	ご飯・味噌汁・焼肉(粉ふき芋添え)・ほうれん草胡麻和え・漬物・バナナヨーグルトあえ	ご飯・味噌汁・鶏と野菜の玉子とじ・なす揚げ浸し・苺	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・野菜炒め・マカロニサラダ・りんご	ご飯・味噌汁・焼鮭(おろし)・キャベツとオホーツクのサラダ・漬物・バナナヨーグルト		
夕	ご飯・味噌汁・ホッケ焼(おろし)・もやしと長葱とベーコン炒め・うどの酢味噌	ご飯・味噌汁・刺身(マグロ、カツオたたき)・南瓜とさつま芋煮物・マーボー豆腐	ご飯・味噌汁・ヒレカツ・ナポリタン・生野菜サラダ	ご飯・味噌汁・鮭フライ(トマト)・ほうれん草ソテー・しめじのおろしポン酢あえ	ご飯・味噌汁・和風煮込みハンバーグ・春雨サラダ・もやしとキャベツのごま油炒め		

\* 献立には記載してありませんが、朝食週2～3回ご飯かパンの選択メニューで提供しております。