

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・大根煮物・胡瓜モズク和え・納豆・牛乳・ブルー	ご飯・味噌汁・白菜と豆腐の卵とじ・蓮根の金平・なめたけおろし・さんま蒲焼・牛乳	ご飯・味噌汁・大根の甘酢あんかけ・豆腐とねぎのそぼろ煮・佃煮・かぶ浅漬	ご飯・味噌汁・梅干・ツナと野菜とソーセージサラダ・大根と豆腐煮物・牛乳
昼				カレーライス・わかめスープ・温野菜サラダ・きのこソテー・フルーツ缶ヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ほうれんそう和え物・白じゃこ佃煮・みかん	生海鮮ちらし・そうめん汁・煮しめ・わかめと春雨とカニかま和え物・雞ゼリー	ご飯・味噌汁・コロケ・温野菜盛り合わせ・和え物・フルーツ
夕				ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・トマトと水菜サラダ・焼茄子・漬物	ご飯・味噌汁・たらおろし煮(ピーマン素揚げ添え)・ニラと豚肉オイスター炒め・こあえ	ご飯・味噌汁・ししゃも焼・野菜中華煮・しそ味噌巻	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・焼そば・筍の土佐煮・ふきの煮物
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯・味噌汁・さんま蒲焼・ほうれんそう和え物・納豆・南瓜煮物・ブルー・ヤクルト	ご飯・味噌汁・切干大根・ほうれんそうとベジタブルのソテー・卵とじ・牛乳	ご飯・味噌汁・さつまいもの甘煮・ごぼうの鶏そぼろ煮・小松菜とソーセージ炒め・たらこ	ご飯・味噌汁・きんぴらごぼう・キャベツ梅かつお和え・野菜中華風卵とじ・ブルー・牛乳	ご飯・味噌汁・なす生姜煮・ししゃも甘露煮・煮豆・冷奴・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・豆腐入り卵焼き・ちくわと天かまとなすの炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・じゃが芋とさつまいも煮物・茄子味噌炒め・卵焼き・トマト・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・マカロニサラダ・茄子とピーマンの味噌炒め	ご飯・味噌汁・かぶのそぼろ煮・ほうれんそう胡麻和え・きんぴら・干枝漬・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・天ぷら(なす・えび・舞茸)・胡瓜と大葉の梅しそ和え・おから	いなり寿司・味噌汁・焼うどん・きのこのおろしあえ・みかん	ご飯・味噌汁・焼肉(野菜炒め)・白菜お浸し・漬物・みかん	ご飯・味噌汁・たらフライ・きのこソテー・南瓜煮つけ・フルーツ	ご飯・味噌汁・焼魚・和え物・漬物・煮豆
夕	ご飯・味噌汁・かき揚げ・大根と豆腐の煮物・かつおとかいわれのドレッシングあえ・漬物	ご飯・そうめん汁・うなぎ蒲焼・里芋煮物・ナムル・胡瓜酢の物	ご飯・水餃子スープ・たらねぎ塩焼・春雨とベーコンと玉子のサラダ・イカとびつこあえ	ご飯・味噌汁・銀カレイみりん焼・胡麻和え・大根と玉葱と天かま味噌煮込み	ご飯・ボトフ・ホッケ焼・胡瓜とわかめの酢物・大根そぼろ煮・レタスとトマトと玉子のゴマサラダ	ご飯・味噌汁・すき焼き風・ポテトサラダ・ほうれんそう胡麻和え・漬物	ご飯・三平汁・高野豆腐の肉詰め・沢庵きんぴら・漬物
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯・味噌汁・鮭焼・納豆・南瓜煮・玉子豆腐・ブルー・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・トマト・ウインナー・ゆでじゃが・ひじき煮物・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・わかさぎ佃煮・南瓜とさつまいもの煮物・ブルー・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子豆腐・味付け海苔・梅干・白菜煮浸し・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・春雨サラダ・きのこ中華炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・ちくわ納豆和え・うどんと天かま煮物・きのこ貝割れのおろしあえ・牛乳	ご飯・味噌汁・里芋煮物・麻婆豆腐・とろろん・漬物・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・煮しめ・金平ごぼう・レタスハムサラダ	ご飯・味噌汁・唐揚げ・温野菜・ニラ玉・くるみ入りじゃこ	ご飯・豚汁・カレイのムニエル・酢の物・ごぼうと人参サラダ・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・鮭焼魚・餃子・野菜とベーコン炒め	ご飯・味噌汁・南瓜煮つけ・一口昆布・やきそば	ご飯・味噌汁・紅鮭焼魚・きんぴらごぼう・漬物・煮物	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・春雨サラダ・肉じゃが・みかん
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯・味噌汁・さんま蒲焼・ほうれんそうと海苔の和え物・ふき炒り煮・長芋・牛乳	ご飯・味噌汁・大根と人参と椎茸煮・納豆・しそ味噌巻・牛乳・ブルー・はっさく	ご飯・味噌汁・ニラ玉・フキとしめじの金平煮・煮豆・松前漬・牛乳	ご飯・味噌汁・肉じゃが・さんま蒲焼・一口昆布・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・たらこ・大根と豆腐煮物・もやしのお浸し・バナナと苺のヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ほうれん草とコーンといんげん炒め・苺とバナナ	ご飯・味噌汁・切干大根・白菜と梅かつぶしあえ・煮豆・ブルー・牛乳
昼	カレーライス・スープ・野菜サラダ・わかさぎ佃煮	ご飯・味噌汁・えのきと人参の肉巻きフライ(温野菜)・ミニロールキャベツ・豆腐ゴマたれかけ・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・すき焼き風煮・ポテトサラダ・ほうれん草なめたけ和え	ご飯・味噌汁・中華煮・煮豆・漬物・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・和風煮込みハンバーグ・野菜サラダ・昆布巻き・小魚佃煮	ご飯・味噌汁・焼きそば・わかめ酢の物・野菜とこんにゃく煮物	チャーハン・シーフードシチュー・ささみと胡瓜と貝割れサラダ・フルーチェ・麦茶
夕	炊き込みご飯・味噌汁・焼餃子・南瓜のきのこあんかけ・酢の物	ご飯・味噌汁・刺身・さつまいも煮物・玉子豆腐とほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・茄子とピーマンと南瓜のなめたけ味噌炒め・切干大根・白菜の梅カツオ和え	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・ポテトサラダ・小松菜・ゴマ和え	ご飯・味噌汁・宗八焼魚・小松菜と舞茸のソテー・煮物	しそわかめご飯・味噌汁・赤魚西京焼・なすの生姜煮・ゆでじゃが	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・大根と豆腐煮物・菜の花・ゴマ和え
	26	27	28	29	30	31	
朝	ご飯・味噌汁・白菜漬・胡瓜とツナとアスパラサラダ・茄子としめじ味噌煮・ふりかけ・牛乳	ご飯・味噌汁・さんま蒲焼・ホワイトアスパラ・玉子豆腐・かぼちゃ煮・牛乳	ご飯・味噌汁・和風マーボー豆腐・金平・大根としその梅和え・牛乳	なめたけ炊き込み御飯・味噌汁・三色金平・漬物・お浸し・里芋煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・かぶのそぼろ煮・納豆・昆布佃煮・バナナヨーグルト和え・牛乳	ご飯・味噌汁・煮物・アスパラとベーコン炒め・ほうれん草ゴマ和え・牛乳	
昼	鮭雑炊・味噌汁・親子煮・ポテトマカロニサラダ・フルーツヨーグルト和え・漬物	ご飯・味噌汁・かきあげ・たくあん・なすと茸の炒め・水菜サラダ	ご飯・味噌汁・鶏のみぞれ煮・春雨サラダ・漬物	カレーライス・キャベツとニラの玉子スープ・ブロッコリーとツナサラダ・苺のムース	ご飯・つみれ汁・ひじきと豆腐の炒り煮・マカロニサラダ・とろろ梅かつお和え	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・じゃが芋と天かまの金平・揚げ豆腐のおろし煮・漬物・スパサラダ	
夕	ご飯・味噌汁・鯖焼・挽肉とじゃが芋あんからみ・トマトソースペンネ・たくあん	ご飯・味噌汁・里芋餃子・玉子豆腐・ほうれん草と白菜のお浸し	ご飯・味噌汁・鮭ハラスおろしポン酢和え・フキと人参煮物・きのこピーマン揚げ浸し	ご飯・味噌汁・宗八煮魚・白菜ときのこの酒蒸し・三色豆	ご飯・味噌汁・たらムニエル・南瓜塩煮・白菜なめたけ和え	ご飯・味噌汁・塩焼肉・野菜炒め・ふき金平・大根とツナとパセリサラダ・トマト・佃煮	