

グループホームアウル 3月 献立表
アウル

	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	月曜日
					1	2	3
朝					ごはん みそ汁 里芋とちくわの煮物 ごぼうと挽肉のきんぴら ハム入りスクランブルエッグ 牛乳	ご飯 みそ汁 さつまいも甘露煮 伊達巻 もやし炒め もずく酢 牛乳	ご飯 みそ汁 たこ焼き ウインナー 卵豆腐 松前漬 牛乳
昼					ごはん キャベツとベーコンのスープ 洋風煮込みハンバーグ 水菜・レタス・アスパラのサラダ フルーツ	おにぎり 卵スープ 焼そば パナナ	(出前) 生寿司 天そば
夕					ごはん みそ汁 サーモン揚げみそ煮 キャベツと天かまの卵とし ほうれん草小なごのゴマ 油和え	ご飯 みそ汁 エビフライ レタス ミニトマト ポテトサラダ ガンモとぜんまいの煮物	ご飯 すまし汁 カスベ煮付 じゃがいもそぼろ煮 ウドの酢みそ
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯 みそ汁 大根・ 人参・天かまの煮物 なめたけ大根おろし和え レタス・水菜・トマトのサ ラダ わかさぎ佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 オムレツ ラーメンサ ラダ みかんヨーグルト 牛乳	ご飯 みそ汁 にしん切り込み 卵豆腐 ほうれん草なめたけ和え ミートボール 牛乳	五目ご飯 みそ汁 肉団子 シュウマイ 大根と水菜のサラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 ひじき煮 はんぺん焼 長芋の酢の物 じゃこの佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 切干大根 ごぼうみそ煮 ウインナーケチャップ炒め いり卵 牛乳	ご飯 みそ汁 白菜おひたし 煮芋千切り ところて ん 煮豆 牛乳
昼	ウインナーカレー キャベツと春雨のスープ マカロニと卵のサラダ らっきょう 福神漬	ご飯 みそ汁 コロッケ レタス トマト 春菊とちくわのポン酢和 え きんぴらごぼう マンゴープリンと桃缶	エビのかき揚げうどん かぼちゃ甘露煮 えのき・きゅうり・オホー ツクの酢の物	ご飯 みそ汁 ハンバーグ ポテト ナポリタン なすと舞茸の炒め物 みかん パナナ	ご飯 みそ汁 白身魚のフライ 麻婆茄子 山菜と天かまの炒め煮	ご飯 みそ汁 鶏肉卵とし きんぴらごぼう 水菜・ヤングコーン・ミニ トマトサラダ	ご飯 みそ汁 焼魚(干ホック) おから ほうれん草シーチキン 和え いちごヨーグルト
夕	ご飯 みそ汁 豚キムチ エビのオーロラソース炒 め 子と和え	ご飯 みそ汁 さんま塩焼き ふきのきんぴら 小松菜昆布和え さつまいもサラダ	カレーライス みそ汁 人参と山菜の炒め物 もやしと水菜の酢の物 たくあん	ご飯 みそ汁 焼魚(鮭西京漬) 細切り昆布の煮物 菜の花のピーナッツ和え しば漬	ご飯 みそ汁 豚肉の照り焼き 野菜炒め ポテトサラダ 高野豆腐の含め煮	ご飯 みそ汁 ホイコーロー ふきとちくわの炒め煮 野沢菜漬	ご飯 みそ汁 餃子 ウインナー かぼちゃ煮つけ きゅうりとわかめの酢の物
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯 みそ汁 大根・人参・玉ねぎの煮物 ふき・天かま・しらたきの 煮物 三色豆 牛乳	ご飯 みそ汁 焼そば わかめサラダ みかんヨーグルト 牛乳	ご飯 みそ汁 じゃがいもと鶏肉の煮物 卵焼き ハムソテー 筋子 牛乳	ご飯 みそ汁 鶏ささみ・じゃがいも・人 参・玉ねぎの煮物 ソーセージ入りいり卵 子持ち昆布 牛乳	ご飯 みそ汁 かぼちゃ煮 ニラの卵と じ ホワイトアスパラの 酢みそ和え 牛乳	ご飯 みそ汁 大根そぼろ煮 煮豆 ひじき・豆腐・人参・しら たきの煮物 いよかん 牛乳	ご飯 みそ汁 煮物 とろろ 松前漬 デコボン 牛乳
昼	ご飯 みそ汁 豚ジギスカン 野菜炒め もやし・キム チ・ちくわの和え物 ポ テトサラダ	ご飯 みそ汁 焼魚(宗八か鯖) 豆腐の野菜あんかけ 長芋ときゅうりの酢の物	えびかき揚げうどん かぼちゃと天かまの煮物 トロピカルフルーツ・みか ん・パナナ	カレーライス みそ汁 大根サラダ	親子丼 みそ汁 ウドとオホーツクの酢み そ和え 小松菜ピーナッツ和え	炊き込みご飯 みそ汁 焼魚(ホック西京漬) ほうれん草なめたけ和え ポテトサラダ バイン	カレーエビピラフ 白菜と肉団子のスープ 豚生姜焼 ブロッコリー トマト
夕	ご飯 みそ汁 ししゃも天ぷら ナス焼 オホーツクサラダ	ご飯 みそ汁 鶏照り焼き 筍としらたきのみそ煮 いんげんとホタテのソテー	ご飯 みそ汁 ちかの天ぷら 豚肉・しめじ・人参・ほう れん草の炒め物 大根ときゅうりのサラダ	ご飯 みそ汁 焼魚(ホック) 麻婆茄 子 きゅうりの中華クラ ゲ和え	ご飯 みそ汁 宗八カレイの唐揚げ 肉と野菜の炒め物 卵・水菜・ポテトのサラダ	ご飯 みそ汁 野菜と豚角の中華煮 春菊ゴマピーナッツ和え たらこスパサラダ	いなり寿司 そば わらびの炒め煮 めかぶ・おくら・白菜の和 え物
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯 みそ汁 切干大根 ミートボール きゅうりちくわ 豆腐とほうれん草の卵と じ 牛乳	ご飯 みそ汁 キャベツとちくわの炒め煮 長芋の酢の物 納豆 いちご 牛乳	ご飯 みそ汁 ふきと筍の炒め煮 卵焼き はちみつポテト ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 大根・人参・ちくわの煮物 ニラ・玉ねぎ・しいたけの 卵とし オホーツク わ かさぎ佃煮 ピーナッツ みそ 牛乳	ご飯 みそ汁 大根と卵の煮物 ほうれん草煮 シーチキン炒め 牛乳	雑炊 みそ汁 ししゃも甘露煮 ほうれん草・ハム・卵の炒 め煮 水菜とらっきよ のサラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 ごぼうのそぼろ煮 干菊ときゅうりの酢の物 マカロニサラダ 鯛みそ 漬物 牛乳
昼	ご飯 きのごスープ ハンバーグ ポテト 卵サラダ みかん パナナ	チャーハン もやしとしいたけのスー プ レタス・きゅうり・トマトのサ ラダ パナナヨーグルト	ご飯 エビシチュー コロッケ トマト レタス トロピカルフルーツ 漬物	ご飯 みそ汁 鶏唐揚 ほうれん草ごま和え いちごヨーグルト	ご飯 みそ汁 焼魚(トラウトサーモン) きのごとピーマンのきん ぴら レタスとカイワレのゴ マサラダ	温そば いなり 大根とがんもの煮物 いちご パナナ	ご飯 みそ汁 一口カツ トマト ポイルキャベツ かぼちゃ甘露煮 たくわん いちご
夕	ご飯 みそ汁 焼魚(サンマ) 大根おろ し なすとピーマンのみ そ炒め 水菜・オホーツ ク・トマト・シーチキンのサ ラダ	五目釜めし みそ汁 焼魚(銀鮭) じゃがいもとピーマンの中 華炒め 煮豆	ご飯 みそ汁 ジギスカン ごぼうみそ煮 マカロニサラダ	ご飯 みそ汁 エビチリ 麻婆豆腐 チンジャオロース	ご飯 みそ汁 コロッケ きゃべつ浅 漬 里芋・いんげん・天 かまの煮物	ご飯 みそ汁 焼魚(宗八) じゃがいもの煮物 もやし・オホーツク・きゅ うりのポン酢和え	ご飯 ポトフ 鱈のムニエル なす・ツナ・大葉の炒め物 フルーツ缶
	25	26	27	28	29	30	31
朝	ご飯 みそ汁 大根・人参・いんげん・揚 げのみそ煮 ひじき炒め 煮 ミートオムレツ 牛 乳	ご飯 みそ汁 かぶ・人参・里芋・天かま の煮物 赤魚ねぎ焼 チンゲン菜ツナ和え 煮豆 牛乳	ご飯 みそ汁 大根・人参・ちくわの煮物 ふき・天かま・しらたきの 煮物 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 きゃべつとウインナーの 炒め物 ひじきの煮物 ししゃも甘露煮 牛乳	ご飯 みそ汁 なす・ピーマン・天かまの みそ炒め さつま芋煮 ひじき入り納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 じゃが芋煮物 卵・ピー マン・ウインナーの炒め物 かぶときゅうりの漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 切干大根 紅じゃこ ほうれん草ごま和え シーチキンサラダ 牛乳
昼	親子丼 みそ汁 サーモンマリネ ほうれん草ごま・ちくわ和 え 漬物 フルーツゼ リー	カレーライス みそ汁 かぼちゃ煮 鶏ささみときゅうりのごま 和え	しらすわかめご飯 蕎麦 ジャーマンポテト 卵豆腐 らっきょう 煮豆	ご飯 みそ汁 焼魚(鯖) 大根・人参・ 卵の煮物 ほうれん草ご ま和え フルーツヨー グルト	親子丼 みそ汁 かぼちゃ煮 キャベツサラダ 漬物	一口おにぎり ホタテの春雨スープ 焼うどん たくあんみそ 漬 桃缶	チャーハン シチュー サラダ 一口昆布 バイン
夕	ご飯 みそ汁 揚げ出し豆腐 春菊ごま和え きゅうり・もやし・オホー ツクのサラダ	ご飯 みそ汁 銀ガレイみりん焼 な す・ピーマン・しめじのみ そ炒め 水菜・オホーツ ク・春雨のサラダ しば 漬	ご飯 みそ汁 豚肉の香味焼 トマト ゆで卵 サーモンマリネ なすとツナの炒め物	ご飯 みそ汁 餃子 トマト 里芋ごま和え バンバンジーサラダ なす漬	五目ご飯 みそ汁 ししゃも焼 大根と天か まのみそたれかけ ポテ トと枝豆のサラダ チェ リー	ご飯 中華スープ ハンバーグ かぼちゃ煮 きゅうりとわかめの酢の物	ご飯 みそ汁 大根・人参・ちくわの煮物 豚肉のキムチ炒め 煮豆