

# 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
	3月30日	3月31日					1
朝	ご飯・なめこ汁・ししゃも焼・肉じゃが・煮豆・昆布巻・ところろ・トマト・牛乳	ご飯・味噌汁・おふくろ煮・チーズ入り卵焼き・ミートボール・ハチミツポテト・みかん・パイナップル添え					ご飯・味噌汁・だし巻き卵・いんげん・ゴマ和え・里芋煮・焼鮭・トマト・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・ミックスフライ(鳥肉、豚肉、ピーマン、エリンギ)・サーモンとレタスのマリネ	ご飯・味噌汁・親子煮・肉巻フライ(ポテト、人参、アスパラ入り)・ミートスパゲティ・野菜サラダ・漬物・フルーツゼリー					ご飯・味噌汁・焼肉(温キャベツ、トマト、パナナ)・煮物(厚揚げ、人参)・梅干入りとろろ芋
夕	ご飯・味噌汁・豚肉豆腐巻すき焼き風煮・キンピラゴボウ・焼鮭・漬物	ご飯・味噌汁・カレイのみりん漬・豚キムチ・ほうれん草のなめこ和え・昆布巻・野菜とソーセージ煮					ご飯・味噌汁・ホッケ焼・かき揚げ・水菜、キュウリ、ハムのサラダ・佃煮
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ご飯・味噌汁・芋煮(天カマ入り)・小魚佃煮・煮豆・レタス挽肉炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・サンマの蒲焼き・切干大根の浅漬け・さつま芋の甘煮・高野豆腐の肉詰め煮・芋とマカロニのクリーム煮	ご飯・味噌汁・チーズ入り卵焼き・キンピラゴボウ・煮豆・小松菜揚げ竹輪煮・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き(付ハム、ウインナー)・里芋、シュウマイ、ほうれん草のスープあんかけ・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・肉じゃが・シーチキン、竹輪、キュウリのサラダ・伊達巻・シュウマイ・わかさぎ佃煮・牛乳	苜蓿炊・味噌汁・卵豆腐のなめ茸和え・おでん・鳥肉と大根の煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・ミニオムレツ・小魚佃煮・レタスと挽肉炒め・ブチトマト・カボチャ煮・牛乳
昼	五目ご飯・うどん汁・白菜豚肉の酒蒸し・ふるふき大根・さつま芋ゴマ和え	お寿司・海老天ソバ・茶碗蒸し・ひなソーメン汁・漬物	ご飯・団子汁・たらこクリームスパゲティ・ジンギスカン・ウド酢味噌	カレーライス・フルーツポンチ・大根サラダ(付生ハム、トマト)・キャベツといろいろ野菜の炒め物	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・茄子味噌・ホワイトアスパラとトマトのサラダ・イチゴ	ご飯・カボチャシチュー・フキと蒲鉾の煮物・もずく酢・はっさくポンチ・ハンペンチーズ茸のあんかけ	ご飯・味噌汁・味噌おでん・昆布と鳥肉ハムの炒め煮・煮豆・パイナップル
夕	ご飯・味噌汁・お好み焼・ひじきの煮物・マカロニサラダ・もずく酢	ご飯・味噌汁・カスベの煮付け・ほうれん草のゴマ和え・キュウリのもずく酢・切干大根と天カマ煮	ご飯・ソーメン汁・煮者(フキ、竹の子、ワラビ)・鯖煮・なます・白滝と生タコ和え・肉団子	ご飯・味噌汁・宗八焼・春雨とササミのサラダ・春菊・ゴマ和え・みかん	ご飯・味噌汁・おろしハンバーグ・ポテトサラダ・ササミと水菜のサラダ・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・豆腐の豚肉巻煮・茄子とピーマン味噌炒め・ラーメンサラダ・沢庵	ワカメご飯・味噌汁・焼魚・漬物・ホタテと高野豆腐の煮物・白菜と豚肉の酒蒸し
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯・味噌汁・フキと天カマの炒め煮・高野豆腐の卵とじ・インゲンゴマ和え・煮豆・漬物・牛乳	雑炊・味噌汁・さつま芋と天カマの煮物・ミートボール・野菜煮・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・切干大根・ひじき煮・具だくさん巾着煮・焼魚・苺・牛乳	ご飯・味噌汁・大根、豆腐の炒め煮・茄子とピーマン味噌煮・さつま芋煮・牛乳	ご飯・味噌汁・カボチャと鳥挽肉煮・ふるふき大根・トマトサラダ・ワカメとカニカマの酢物・牛乳	ご飯・味噌汁・茄子味噌・大根と豆腐の炒り煮・目玉焼き・ほうれん草とベーコンのソテー・トマト・牛乳	炊込みご飯・味噌汁・カブとガンモの煮物・えのき、玉ねぎとソーセージの卵とじ・昆布の佃煮・漬物・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・大根と豚角煮・たこ焼き・キンピラゴボウ・とろろ梅シソ和え	ご飯・チンゲン菜スープ・エビチリ・餃子・トマト・酢物(キュウリ、ワカメ、竹輪)・あんまん2/1	おはぎ・黄な粉おはぎ・里芋カボチャ煮物・うどん汁・ところろ	チャーハン・野菜スープ・じゃがバター・水菜サラダ・鯖煮・漬物	ワカメご飯・カボチャ団子汁・高野豆腐の袋煮・水菜とキュウリのゴマサラダ・いんげん・ゴマ和え・たこ焼き・漬物	五目ご飯・味噌汁・親子煮・ウドとワカメの酢味噌・カボチャサラダ	ご飯・ソーメン汁・天ぷら(かき揚げ、茄子、さつま芋)・ラーメンサラダ・みかん
夕	ご飯・味噌汁・焼ソバ・宗八焼・ニラと竹輪の卵とじ・菜花の白和え	ご飯・味噌汁・ササミカツ・温野菜・豆腐とほうれん草の和え物・大根人参・天カマとソーセージの味噌煮	ご飯・味噌汁・チンジャオロース・鳥挽肉とごぼう炒め煮	苺ご飯・味噌汁・焼ソバ・豚ジン・フキ、切干大根炒め煮・シバ漬とキュウリの和え物	ご飯・味噌汁・おふくろ煮・肉豆腐・カボチャ煮	ご飯・味噌汁・チカの唐揚げ・竹の子おかか和え・野菜と茸、ソーセージの中華煮	ご飯・けんちん汁・天津・宗八煮付け・水菜チーズ蒲鉾サラダ・苺とバナナのヨーグルト和え
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ご飯・味噌汁・大根里芋・天カマ煮・茄子とエリンギの醤油煮・昆布佃煮・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・芋いんげん・鳥挽肉煮・キンピラゴボウ・もやし・ピーマンと舞茸の炒め物・柿・牛乳	炊込みご飯・味噌汁・焼鮭・目玉焼き(付ハム)・さつま芋煮・ほうれん草お浸し・牛乳	ご飯・味噌汁・水菜とキュウリのハムサラダ・ミートオムレツ・肉じゃが・茄子と天カマ煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・マカロニナポリタン風・ブロッコリーウインナー炒め・さつま芋煮・ピーナッツ味噌・バナナヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・芋ピザ風・竹の子の味噌煮・レタス挽肉炒め・漬物・フルーツ・牛乳	ご飯・味噌汁・おでん煮物・キンピラゴボウ・ほうれん草お浸し・牛乳
昼	カレーライス(付福神漬)・ワカメスープ・コロケック・山芋とキュウリの酢物・フルーツのクラッシュゼリー和え	ご飯・味噌汁・銀ガレイの西京漬・ブロッコリーとホワイトアスパラのサラダ・ほうれん草のなめ茸和え・みかんヨーグルト	ご飯・味噌汁・中華あんかけ・芋と山菜煮物・春菊と人参のゴマ和え	煮豆ご飯・味噌汁・ナムル風サラダ・煮込みハンバーグ・スパゲティサラダ	ご飯・うどん汁・天ぷら(舞茸、かき揚げ)・フライドポテトのマヨネーズ和え・柿ヨーグルト和え・漬物	ご飯・味噌汁・宗八焼・大根とアゲの煮物・ほうれん草のピーナッツ和え・苺	カレーライス・卵スープ・ハム入り野菜サラダ・野菜炒め・柿とバナナのヨーグルト和え
夕	ご飯・味噌汁・サンマ焼・たらこスパゲティ・大根豆腐・天カマの炒め煮	ご飯・味噌汁・麻婆豆腐・エビのマヨネーズ和え・中華風野菜サラダ・杏仁豆腐	炊込みご飯・味噌汁・サンマ塩焼き・ササミ、キュウリと春雨の中華サラダ・山芋梅和え・漬物	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・マーボー・茄子・味噌おでん・漬物	ご飯・味噌汁・ジンギスカン野菜炒め・マカロニのケチャップ煮・高野豆腐の卵とじ・漬物	ご飯・ポトフ・ササミカツ(付レタス、トマト)・マカロニとツナのトマト煮・ポテトフライ・ミックスフルーツヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・エビ玉・茄子浸し大根おろし和え・サーモンフライ(温野菜付)
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ご飯・カボチャ団子汁・カブとがんもの味噌煮・フキ、天カマ、白滝の鯖煮・キュウリと大葉の酢物・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・マカロニ・ポテトサラダ・水菜と竹輪・ハムサラダ・ししゃも焼・ゴボウと鳥挽肉炒め・菜の花酢物・さつま芋甘煮煮・牛乳	ご飯・味噌汁・煮物(大根、人参、天カマ)・中華風煮(チンゲンサイ、椎茸、うずら卵、バナナ)・牛乳	おじや(鳥生姜)・味噌汁・ツナ入りスクランブルエッグ・じゃが芋と人参のカレー炒め・漬物・みかんヨーグルト	ご飯・味噌汁・ほうれん草入りオムレツ(付バナナ・ブチトマト)・焼鮭・里芋と鳥挽肉煮・たらこ和え・牛乳	ご飯・味噌汁・切干大根・肉じゃが・ほうれん草たらこ和え・トマトとキュウリのサラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・切干大根・人参入り卵焼き・ししゃも佃煮・パイナップル、苺ゼリー・牛乳
昼	いなり寿司・なめこ汁・豆腐ナゲット・カボチャ煮・焼うどん	チャーハン・みみ海苔の味噌汁・カレーコロケック(付トマト、ほうれん草)・里芋煮・おから	ご飯・ワカメスープ・煮込みハンバーグ・茄子とツナの Pasta・トマト、キュウリ、ラッキョウのサラダ	カレーライス・カボチャ煮・ササミ、人参、キュウリのゴマ和え・フルーツヨーグルト和え	ご飯・ソーメン汁・かき揚げ・竹輪カレー揚げ・豚肉とほうれん草の和え物・鳥肉と昆布の煮物	おにぎり・味噌汁・野菜入り肉団子と春菊の煮物・ラーメンサラダ・マーボー春雨	ご飯・味噌汁・まぐろ漬け・大根、人参、鳥肉煮物・カボチャ天カマ煮・昆布巻・煮豆
夕	ご飯・味噌汁・カレイの煮付け・豆腐とひじきの巾着・漬物・苺	ご飯・味噌汁・親子煮・茄子ピーマン炒め・もやしなめ茸和え・苺・みかん	ご飯・味噌汁・銀ガレイ西京漬・ほうれん草のお浸し・麻婆豆腐・もやしとニラの卵とじ	バターライス・春雨スープ・豚肉の生姜焼・豆腐とチンゲン菜のあんかけ煮・温野菜サラダ・サーサイ	ご飯・味噌汁・天ぷら(芋、かき揚げ、大根、人参のシソ味噌・フキ、白滝の鯖煮・トマト)	ご飯・ワカメスープ・焼餃子・エビチリ・麻婆豆腐・もやし梅和え	ご飯・味噌汁・ホイコーロー・茄子と揚げの醤油煮・里芋ゴマ和え・フルーツ