

グループホームアウル 3月 献立表
アウル I

	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	6
朝		ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・卵の花・春雨サラダ・海苔の佃煮	ご飯・味噌汁・天カマと大根の煮物・キュウリの梅昆布和え・水菜とほうれん草とチャーシューのサラダ・南瓜とさつま芋の煮	ご飯・味噌汁・ひじきと人参と白滝の煮物・ほうれん草のゴマ和え・南蛮味噌・三色豆	ご飯・味噌汁・鯖の味噌焼き・梅納豆・キャベツとトロロ昆布のお浸し・長芋とキュウリのサラダ	ご飯・味噌汁・大根と人参と昆布の煮物・松前漬・漬物・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・菜の花にしん・たらこ・煮豆・漬物・でこぼん
昼		カレーライス・さつま芋サラダ・フルーツヨーグルト	親子丼・味噌汁・キュウリとワカメとエノキの酢の物・南瓜沢庵	松花堂弁当(ご飯・煮物・白和え・茄子煮浸し・なます・鶏から揚げ・帆立フライ・他)お吸い物	エビ天煮込みうどん・切干大根・さつま芋甘煮・黄桃と白桃の缶詰	ご飯・水餃子スープ・冷しゃぶサラダ・卵の花・茄子と小松菜の煮浸し	うな丼・味噌汁・うどの酢味噌・ゴボウサラダ・フライドポテト
夕		ご飯・味噌汁・大根と人参と竹輪の煮物・焼鮭・白菜の海苔和え・水菜とトマトとかいわれのサラダ	から揚げ丼・味噌汁・竹輪の煮物・キャベツととろろ昆布のお浸し・ゴボウサラダ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・焼鮭・野沢菜のわさび漬け・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・すき焼き・キュウリと中華くらげの和え物・三色豆	ご飯・味噌汁・アスパラとエビの中華あんかけ・大根と天カマの煮物・ポテトサラダ	ご飯・ポトフ・ハンバーグ(トマトとポトコリー添)・わさび漬
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ご飯・味噌汁・里芋の煮ころがし・ウインナー入りスクランブルエッグ・水菜梅昆布和え・ジャガイモのひき肉煮・きんぴら	ご飯・味噌汁・納豆・大根の煮物・さつま芋の甘露煮・たくあん	ご飯・味噌汁・サンマ蒲焼・卵豆腐・切り干し大根・煮豆	ご飯・味噌汁・ニラと玉ねぎとシメジの卵とじ・茄子とピーマンの味噌炒め・たらこん・煮豆・漬物	ご飯・味噌汁・里芋ゴマ和え・白滝のたらこ和え・がんと厚揚げのお袋煮・もずく酢	ご飯・味噌汁・大根と人参と椎茸となるの煮物・肉団子・納豆・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・たらの西京漬け・南瓜団子・たくあん・カクテルフルーツ
昼	ご飯・豚汁・水餃子・ウドの酢味噌・イチゴヨーグルト	焼きそば・さつま芋の牛乳スープ・マーボ春雨・大根と昆布のコンコン漬	ご飯・コーンシチュー・ほうれん草としめじの卵炒め・レタスとベーコンとマカロニのサラダ	山菜そば・生ハムとパプリカのサラダ・豆腐のそぼろあんかけ・フルーツヨーグルト	カツ丼・味噌汁・ワカメとえのき茸の酢の物・たくあん・イチゴヨーグルト	ご飯・クラムチャウダー・海鮮八宝春雨・カニとキュウリのサラダ・ミックスフルーツ	シーフードピラフ・ポトフ・セロリと生ハムのサラダ・煮豆・桃
夕	ハヤシライス・野菜スープ・人参とニラの卵とじ・ポテトサラダ・甘露芋	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・ポテトサラダ・菜花と長いもの明太子和え	ご飯・味噌汁・焼鯖・さつま芋と人参の煮物・白菜と海苔の和え物	ご飯・味噌煮込みうどん・煮豆・白菜の豚肉あん煮・漬物	ご飯・味噌汁・豚キムチの卵とじ・茄子と鶏ひき肉のペンネケチャップ炒め・イチゴとブルーベリーのフルーチェ	ご飯・すり身の味噌汁・マーボ茄子・もやしの卵とじ・数の子と三つ葉の和え物	ご飯・味噌汁・かすべ煮付け・カニ入り卵焼き・グリーンアスパラとハムのサラダ
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ご飯・味噌汁・キャベツとさんま缶の煮物・明太子・赤カブの酢漬け・ミモザサラダ	ご飯・味噌汁・切り干し大根・白菜の海苔和え・松前漬。味の華	ご飯・味噌汁・シュウマイ・玉子あんかけ・きゅうりの漬物・南瓜煮・天カマとレンコンの炒め物	ご飯・味噌汁・筑前煮・オムソバ・いかのジャン辛	ご飯・味噌汁・大根の鶏そぼろ煮・豆腐ときのこのボン酢和え・ういくらげ・バナナ牛乳ゼリー	ご飯・味噌汁・納豆・鶏肉と大根の炒め煮・みかんヨーグルト	ご飯・味噌汁・大根と人参と天カマの煮物・ほうれん草のゴマ和え・紅じゃこ・昆布巻き
昼	煮込みうどん・あんかけ水ギョーザ・南瓜甘煮・トロピカルフルーツヨーグルト	カレーライス・シメジの卵スープ・キュウリとワカメとみかんの酢物・桃の生クリーム入りヨーグルト	から揚げ丼・コンソメスープ・ラーメンサラダ・煮豆	サーモン漬け丼・味噌汁・エビ入りサラダ・たくあん・くるみのじゃこ和え	ハッシュドビーフ・春雨スープ・水菜のサラダ・イチゴと洋ナシのヨーグルト和え	ご飯・エビチリ・きのここと玉子の中華スープ・マーボ豆腐・玉子豆腐・セロリとハムのマリネ	エビかき揚げ丼・味噌汁・根菜と天カマの煮物・長いもの梅肉和え
夕	ご飯・味噌汁・煮しめ・野菜大豆煮・大根とちくわのサラダ・たくあん	ご飯・味噌汁・漬物・煮豆・白菜とひき肉の炒め煮・竹の子のきんぴら	シーフードピラフ・マカロニグラタン・もやしとピーマンの中華和え・らっきょう・たくあん	ご飯・味噌汁・コロケキャベツ添え・ポテトサラダ・チーズとベーコン入りスクランブルエッグ	から揚げカレー・野菜スープ・中華サラダ・もやしとニラ炒め・みかん	ご飯・味噌汁・焼鮭・漬物・ささぎと白滝と揚げの煮物・茄子とピーマンの炒め煮	ご飯・味噌汁・すき焼き・長いものシソ漬・フルーツヨーグルト
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ご飯・味噌汁・大根と昆布の煮物・かに入り玉子蒸し・煮豆・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・レタスとベーコンのサラダ・ミートボールとキャベツのあんかけ風・南瓜と天カマの煮物	ご飯・味噌汁・ホッキサラダ・煮豆・アスパラとベーコンと玉子のオイスター炒め・野沢菜入り納豆	ご飯・味噌汁・パンキンサラダ・ほうれん草と小松菜のゴマ和え・ベーコンとマカロニのチーズケチャップ炒め	ご飯・味噌汁・タラの照焼・ミートボールの甘酢あんかけ・ゴボウサラダ・バナナフルーチェ	ご飯・味噌汁・ミートボールのチーズのせ・マカロニとソーセージのケチャップ炒め・ツナとヤングコーンとキャベツの玉子サラダ	栗ご飯・味噌汁・卵焼き・ほうれん草ゴマ和え・キュウリ松前漬
昼	おかおにおにぎり・桜エビ入りギョーザ・ほうれん草のゴマ和え・イチゴ入りフルーチェ・和風玉子スープ	寿司・茶碗蒸し	野菜そば・マーボ茄子・野沢菜のサラダ・キウイかぶの漬物	カレーライス・ニラ玉スープ・春雨サラダ・ミックスフルーツ・シソの実	ソバメシ・コンソメスープ・もやしのサラダ・伊達巻	いなり寿司・うどん汁・カニ入り玉子あんかけ・さつま芋の天ぷら・ふきと竹の子の煮物	野菜入りラーメン・南瓜サラダ・わかめと野菜の和え物・煮豆・漬物
夕	ご飯・味噌汁・ウドとワカメの酢味噌・水菜と豆腐とうずらのサラダ・鮭はらす煮・大根と人参と生揚げの焼き豚煮	ご飯・味噌汁・ヒレカツ・大豆と野菜の煮物・きゅうりの松前漬・パインアップル缶	ご飯・味噌汁・焼魚・冷しゃぶサラダ・人参とジャガイモの煮物	豚丼・味噌汁・生ハムとパプリカのサラダ・煮豆・漬物	カルビピビンバ丼・味噌汁・ウドの酢味噌和え・にしん酢漬	ご飯・水餃子入りスープ・カスベ煮付・おから煮・スパゲティサラダ	とり釜飯・味噌汁・エビのチリソース・小松菜のピーナッツ和え・シュウマイ・たくあん
	28	29	30	31			
朝	ご飯・味噌汁・がんもどきときのこの煮物・大根おろしのなめ茸和え・フルーチェ	ご飯・味噌汁・銀ダラの味噌焼き・シーチキン入り卵焼き・漬物・とろろ芋	ご飯・味噌汁・サバ照焼・かぶといんげんと竹輪の煮物・漬物・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・大根と人参と天カマの煮物・豚肉と白菜の酒蒸し・ニラともやしの香味炒め・茄子の漬物			
昼	ご飯・豚汁・ギョーザ・菜の花とワカメの和え物・たくあん	ご飯・シチュー・ニラとエリンギとえのきの卵とじ・水菜とトマトのサラダ	ご飯・味噌汁・豆腐入り照焼ハンバーグ・白菜とほうれん草のトビッコ和え・ラーメンサラダ・漬物	ご飯・味噌汁・赤魚煮付け・和牛とごぼうの炒め煮・大根とオホーツクのトビッコ和え・杏仁フルーツ			
夕	ご飯・味噌汁・キャベツと鶏肉のクリーム煮・銀たらのみりん焼き・マスのガーリック風味・生ハムとセロリのマリネ・煮豆	ご飯・味噌汁・豚肉ともやしの炒め物(ブロッコリー添)・大根と山菜の煮物・ホッキサラダ・イチゴ	漬け丼・味噌汁・長芋のトビッコ和え・かぶの漬物・長ネギと茄子の味噌煮・白菜と天カマの炒め煮	親子丼・味噌汁・さつま芋の煮物・キュウリとワカメとえのきの酢の物			