

グループホームアウル 3月 山ユニット 献立表

	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		ごはん 味噌汁 野菜とツナの和え物 目玉焼き ベーコン クリームコロッケ ゴマ昆布	フレンチトースト コーンポタージュ マカロニのケチャップ 炒め スクランブルエッグ アスパラ	ごはん 味噌汁 麻婆春雨 出し巻玉子 ぜんまい白滝煮	ごはん 味噌汁 焼鮭 ほうれん草の胡麻和え 大根ステーキ	ごはん 味噌汁 ベーコン炒め 目玉焼き 煮物	ごはん 味噌汁 焼鮭 筑前煮風煮物 豆腐の和え物
昼		ごはん 具沢山汁 鱈のバター焼 なめたけとキュウリの和え物 鶏肉と野菜の炒め物	ひじきまぜごはん 味噌汁 煮込みハンバーグ さつま芋の塩煮	生寿司 オートフルセット 茶碗蒸し 苺ケーキ	そば コロッケ 煮豆 果実ヨーグルト サラダ	中華丼 お吸い物 茄子と豚肉の味噌炒め 春雨の酢の物 フルーチェバナナ付	いなり寿司 煮込みうどん ちくわとキャベツの味噌マヨネーズ和え
夕		十六穀ごはん 味噌汁 ソースハンバーグ ほうれん草と人参の胡麻和え 杏仁豆腐の黄桃ソースがけ	ごはん 味噌汁 鮭のムニエル 春菊の胡麻和え 南瓜のぜんざい煮	ごはん 味噌汁 秋刀魚の甘露煮 ホテト サラダ 揚げ出し豆腐	ごはん 味噌汁 肉豆腐 もやしと人参のナムル ふきと天カマのゴマ風きんぴら	ごはん 味噌汁 南瓜の甘煮 キュウリの酢の物 鶏肉のトマト煮	たらこチャーハン 味噌汁 ホッケのから揚げ オクラととろろの和え物
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ごはん 味噌汁 人参と水菜のスクランブルエッグ めかぶ 野沢菜 白菜とベーコンのコンソメ煮	ごはん 味噌汁 めかぶ 卵焼き しゅうまい 人参のきんぴら	ごはん 味噌汁 焼ホッケ しゅうまい しめじと玉子のオイスターソース炒め	ごはん 味噌汁 焼鯖 キャベツと油揚げの炒め物 もやしとアスパラのサラダ	ごはん 味噌汁 温泉玉子 野菜のトマト煮 もやしのシーチキン和え	ごはん 味噌汁 焼ホッケ 白菜のひき肉のあんかけ プリン	ごはん 味噌汁 焼ホッケ ウィナー キャベツの玉子とじ
昼	ごはん 味噌汁 麻婆茄子 ソイの味噌煮 切干大根の酢の物	豆入りごはん 味噌汁 焼鮭 天カマ炒め 煮豆 水菜とシーチキンのサラダ いよかん	ごはん 塩うどん 茄子・ピーマンのたらこ和え ピーチ パナナ	ごはん 味噌汁 煮物 卵焼き ほうれん草のお浸し 漬物	かやくごはん 味噌汁 鱈の南蛮風 きんぴらごぼうゴマ風味	肉団子入りカレー ニラ玉スープ 回鍋肉 パスタのナポリタン炒め	ごはん 味噌汁 焼鮭 豚の生姜焼き 大根サラダ フルーツヨーグルト和え
夕	ピラフ クリームシチュー 大根サラダ フルーツ	から揚げ玉子とじ 味噌汁 天カマと白滝の煮物 キャベツとハムのサラダ プリン	かき揚げ 味噌汁 おでん 卵の花	ごはん 味噌汁 ヒレカツ こんにゃくの炒め物 天カマの炒め物 トマト キャベツ パイナップル	ごはん 味噌汁 焼鮭 肉の炒め物 酢味噌 フルーチェ	ごはん 餃子スープ ハンバーグ 肉じゃが レタスとハムのサラダ	牛丼 味噌汁 ほうれん草の胡麻和え さつまいものサラダ 漬物
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ごはん 味噌汁 長芋のベーコン巻き かに玉 小松菜の胡麻和え フルーツヨーグルト	ごはん 味噌汁 フナビーツとソーセージの塩昆布炒め ふきの煮物 マグロハンバーグ	ごはん 味噌汁 鮭ハラス焼 卵焼き ｲ黄金 筋子	ふじっこごはん 味噌汁 ホタテのチーズフライ 水菜のサラダ 煮豆	五目ごはん 味噌汁 焼鯖 小松菜のナムル 風 茄子のミートソース炒め	ジャムマーガリンパン ホトフ ベーコンエッグ キャベツサラダ フルーチェ	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ ウィナー ブロッコリー たらこ おでん
昼	焼うどん(しょうゆ味) 若芽のオニオンスープ さつま芋と枝豆のマヨネーズ和え 生野菜(アスパラ・トマト・レタス)	ちらし寿司 味噌汁 ごぼう・天カマのきんぴら 野菜と冷しゃぶ	ごはん 味噌汁 南瓜の煮物 焼豚 ブロッコリー ベつたら漬け	ごはん 味噌汁 まがれいの煮つけ 大根と鶏肉のゴマ風炒め 冷やしトマト	赤飯 味噌汁 南瓜の煮物 キュウリの酢の物 りんご	ごはん 味噌汁 焼むつ ほうれん草の白和え 海鮮サラダ	ごはん けんちん汁 八宝菜風炒め物 若芽と切干大根のサラダ 煮豆
夕	カレーライス サラダ ウィナー サラダ ウィナー	ごはん シチュー 味噌汁 バイン サラダ	ごはん しじみの潮汁 豚ヒレ肉のヒタタもやしとピーマンの辛子醤油和え フキと天カマの炒め物	ごはん 味噌汁 焼そば 鯖缶サラダ 餃子	ハヤシライス 味噌汁 鰻の切り込み キャベツサラダ	ごはん 味噌汁 エビフライ 肉炒め サラダ	ひじきの混ぜごはん うどん 南瓜 ほうれん草と天カマとしめじの炒め物
	21	22	23	24	25	26	27
朝	混ぜごはん 味噌汁 ウィナー炒め 出し巻玉子 南瓜	ごはん 味噌汁 焼鮭 高野豆腐の煮物 キャベツとベーコンの炒め物	ごはん 味噌汁 白菜とベーコンの炒め物 味付玉子 鯖と青菜の和え物	ごはん 味噌汁 オムレツ 鮭 里芋の煮物	ごはん 味噌汁 焼鯖 ほうれん草の胡麻和え 切干大根のきんぴら いちご	ごはん 味噌汁 目玉焼き ふきの炒め物 納豆	鶏五目ごはん 味噌汁 ジャンボシューマイ 白菜のなめたけ和え 卵の花
昼	スパゲティ 野菜スープ 枝豆 りんごサラダ	ごはん うどん ふきと揚げの炒め物	チキンライス じゃがいもと玉ねぎのスープ キュウリとシーチキンのサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 蓮根と玉ねぎの煮物 豚肉の玉子とじ焼 フルーツ	雑穀ごはん 味噌汁 肉じゃが ごぼうと人参 竹輪のきんぴら 風炒め 長いもとキュウリの酢の物	カレーライス スープ そうめんサラダ バイン	ごはん クリームシチュー 棒々鶏 カルボナーラスパゲティ
夕	ごはん 味噌汁 チキン南蛮 昆布巻 漬物 トマト	ごはん 味噌汁 おから 揚げだし豆腐 焼ホッケ 漬物	ごはん 味噌汁 煮物 蓮根の炒め物 いんげんの胡麻和え セロリとキュウリのサラダ 漬物	ごはん スープ 餃子 カレイの煮つけ 豆腐のチャンプルー風 マカロニサラダ	ごはん 味噌汁 おでん さつま芋のマヨネーズ和え 麻婆豆腐	ごはん 味噌汁 がんも煮 秋刀魚の煮つけ 青梗菜のなめたけ和え ブロッコリーサラダ	ごはん 味噌汁 マグロのカルパッチョ風 鶏肉と野菜のトマト炒め ふきとちくわの和え物
	28	29	30	31			
夕	ごはん 味噌汁 焼鮭 出し巻玉子 ふきと竹の子の山菜の煮物	ごはん 味噌汁 麻婆もやし 筑前煮 スパゲティサラダ	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ ベーコン炒め 大根炒め 佃煮	サントウチツ スープ ミートボール 野菜サラダ ピーチヨーグルト			
昼	煮込みうどん 焼茄子のおろし和え ホテトのたらこマヨネーズ 漬物	ごはん 味噌汁 さつま芋のコロッケキャベツマト水菜添え ほうれん草のなめたけ和え キュウリと天カマの酢の物	ごはん 焼そば 若芽スープ 水菜きのこもやしサラダ	ピラフ 味噌汁 春雨 中華和え 南瓜サラダ			
夕	ごはん 味噌汁 鶏肉の酒蒸し風焼 野菜のマヨネーズ炒め 鱈のバター焼	マグロ漬 味噌汁 切干大根 長いも トレッシング	ごはん 味噌汁 豚肉と南瓜の和え物 オムレツサラダ付 大根と油揚げの煮つけ	ごはん 味噌汁 カレイの煮つけ 大根と人参と天カマのきんぴら 白菜のお浸し			