

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
朝			・ご飯 ・スープ ・ウインナーと野菜の卵とじ ・きゅうりと昆布の白和え ・インゲンと天カマの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き鮭 ・キャベツと昆布のお浸し ・インゲンとハムの炒め物	・ご飯 ・味噌汁 ・オムレツ ・とうもろこし ・数の子のわさび漬け	・ご飯 ・味噌汁 ・玉子焼き ・切干大根のサラダ ・ソーセージと玉ねぎのオニオンソース炒め ・みかん	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き鯖 ・目玉焼き ・フキの煮物
昼			・ピラフ ・味噌汁 ・メンチカツ ・ポテトサラダ ・たこの酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・ナスと椎茸の味噌炒め ・煮 ・白菜のなめ茸和え ・厚焼き玉子 ・イカのかす漬け	・お寿司 ・味噌汁 ・ヒレカツ ・カボチャ	・かきあげ温そば ・フキとちくわのきんぴら ・筑前煮	・スパゲッティー ・玉子スープ ・大根サラダ
夕			・ご飯 ・味噌汁 ・里芋の煮物 ・カルボナーラ ・もやしと春菊のサラダ ・きんぴらごぼう	・カレーライス ・中華スープ ・サラダ ・フルーツ	・ご飯 ・温そうめん ・おくらのおえ物 ・鶏の照り焼き	・ご飯 ・味噌汁 ・焼きホッケ ・ホウレン草のポン酢和え ・昆布の佃煮 ・明太子ポテトサラダ ・イチゴ	・ご飯 ・味噌汁 ・生揚げとキノコの炒め煮物 ・きゅうりとカニカマの酢の物 ・さつまいもの栗きんとん
	6	7	8	9	10	11	12
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・ベーコン ・ちくわのキュウリはさみ ・オホーツク ・きんぴらごぼう ・冷トマト	・ご飯 ・シチュー ・もやしとシーチキンのサラダ ・冷奴 ・ベーコンとホウレン草の炒め物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き鮭 ・スクランブルエッグ ・さやえんどうとベーコンの炒め物	・ご飯 ・スープ ・ソーセージと野菜の卵とじ ・さつまいものマヨネーズ和え ・オクラの和え物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き鮭 ・ポテトサラダ ・なめこと水菜の和え物	・ご飯 ・豚汁 ・サラダ ・オクラ入りとろろ芋 ・焼きピーマン ・蒸し芋 ・たくあん	・ご飯 ・味噌汁 ・厚焼き玉子 ・フロッコリー ・大根と手羽先の煮物 ・フルーツヨーグルト
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・ホッケ ・さといもと鶏肉の煮物 ・インゲンの胡麻和え	・竹の子ご飯 ・味噌汁 ・南瓜の煮物 ・人参のきんぴら ・スパゲッティーサラダ	・親子丼 ・味噌汁 ・長芋とカニカマの酢の物 ・白和え ・煮りんご	・ご飯 ・味噌汁 ・やわらかキノコハンバーグ ・レンコンと人参のゴマ炒め ・サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・さつまいもとゴボウのかき揚げ ・ミートスパゲッティー ・ニラのお浸し	・五目ご飯 ・スープ ・竹の子と白滝の味噌煮 ・梅昆布と豆腐の和え物 ・白花豆	・ゆかりご飯 ・スープ ・あんかけ焼きそば ・サラダ ・漬物
夕	・三色丼 ・味噌汁 ・しらすおろし ・漬物 ・白花豆	・ご飯 ・味噌汁 ・焼きそば ・野菜炒め ・煮豆 ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・切干大根 ・サラダ ・ナスの素揚げ	・ご飯 ・味噌汁 ・生姜焼き ・サバ缶サラダ ・ニラ玉	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き肉(キャベツ付) ・ゼンマイのナムル ・漬物	・親子丼 ・味噌汁 ・山菜の煮物 ・長芋の梅和え	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・長芋ときゅうりの酢の物 ・鶏肉としゃぶしゃぶのクリーム煮
	13	14	15	16	17	18	19
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・スクランブルエッグ ・ポロニアハム ・サラダ ・もやしのポン酢和え	・ご飯 ・スープ ・ピザ風ポテト ・ウインナーの塩コショウ焼き ・ワカメととろろの和え物	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・納豆 ・春巻き ・リンゴヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き鮭 ・マーボーもやし ・フルーツポンチ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き鮭 ・マーボーもやし ・南瓜の煮物 ・ハム焼き	・ご飯 ・味噌汁 ・ベーコン入り玉子焼き ・冷奴 ・さつまいもとポテトのサラダ ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・メンチカツ ・焼き鮭 ・なめこの和え物 ・いちご
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・マグロの刺身 ・南瓜の煮物 ・春雨サラダ ・マンゴーフルーツ	・ご飯 ・味噌汁 ・ミートスパゲッティー ・甘酢肉団子 ・シーチキンサラダ ・黄桃	・ご飯 ・味噌汁 ・ホッケ焼き ・ラーメンサラダ ・煮しめ	・ご飯 ・味噌汁 ・コロコロステーキ ・ポテトサラダ ・アスパラのマヨネーズかけ ・大根サラダ	・海老のかき揚げうどん ・春菊の和え物 ・大根サラダ	・寿司弁当 ・プリン	・ご飯 ・スープ ・エビフライ(生野菜添え) ・切干大根 ・いよかん
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・ほっけ焼き ・竹の子のおかか煮 ・ラーメンサラダ ・リンゴの甘煮	・山菜ご飯 ・味噌汁 ・揚げ出し豆腐 ・春雨と水菜のマヨネーズサラダ ・ほうれん草のお浸し	・ちらし寿司 ・味噌汁 ・マーボーナス ・ちくわとホウレン草の炒め物 ・みかん ・漬物	・親子丼 ・味噌汁 ・サラダ ・フルーツ ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・マーボー春雨 ・白菜のなめ茸和え ・煮物	・カレーライス ・スープ ・南瓜の煮物 ・リンゴ	・天丼 ・味噌汁 ・うの花 ・甘辛鶏のあんかけ
	20	21	22	23	24	25	26
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・フロッコリー ・ホウレン草とえのきの和え物 ・マーボー春雨 ・赤魚	・ご飯 ・味噌汁 ・ホッケ焼き ・サラダ ・ベーコン焼き ・スクランブルエッグ	・ご飯 ・鮭の三平汁 ・野菜炒め ・インゲンの胡麻和え ・厚焼き玉子 ・桃	・ご飯 ・味噌汁 ・ニラとキノコの卵とじ ・高野豆腐の煮物 ・さんまの蒲焼き	・ご飯 ・味噌汁 ・煮しめ ・昆布の佃煮 ・野菜の卵とじ	・ご飯 ・味噌汁 ・だし巻き玉子 ・ナスとフキの炒め物 ・ホッケ焼き ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・ホッキサラダ ・さんまの蒲焼き
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・生姜焼き(トマト、キャベツ) ・野菜の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・身フライ、メンチカツ(野菜添え) ・天カマの玉子とじ ・桃	・ご飯 ・ポトフ ・さんま焼き ・白菜とおくらの梅肉和え ・しゅうまいとインゲンの煮物	・ご飯 ・餃子スープ ・鮭のクリーム煮 ・ポテトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・肉団子のあんかけ ・春雨サラダ ・春菊とさんまの和え物	・天そば ・きゅうりとわかめの酢の物 ・里芋と厚揚げの煮物 ・りんごヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・コロケ(野菜添え) ・きんぴらごぼう ・春雨、ハム、きゅうりのポン酢和え
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・ホウレン草の胡麻和え ・鯖のみぞれ煮 ・大根おろしのなめ茸和え	・ピラフ ・味噌汁 ・なめこの和え物 ・マーボーナス ・サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・生姜焼き ・さつまいもとホウレン草のサラダ ・人参と天カマのきんぴら	・ご飯 ・味噌汁 ・カレーの煮付け ・豚肉と野菜の炒め物 ・なめ茸おろし	・ご飯 ・鮭の三平汁 ・ロールカツ ・大根おろしなめ茸和え ・パインヨーグルト	・カレーライス ・味噌汁 ・ホウレン草とちくわの炒め物 ・サラダ ・トマト	・ご飯 ・餃子スープ ・鶏肉のクリーム煮 ・カニカマの和え物 ・プリンアラモード
	27	28	29	30	31		
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・鯖のみぞれ煮 ・納豆 ・ナスとピーマンの炒め物 ・ニシンの切り込み	・ご飯 ・味噌汁 ・厚揚げとぜんまいの煮物 ・フロッコリーのマヨネーズ和え ・フルーツポンチ	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・焼き鮭 ・ニラとキノコのバター炒め ・ミートボール	・ご飯 ・スープ ・フィッシュハムのピカタ ・サラダ ・茄子と海鮮のケチャップ炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・ギョーザ ・ホッケ焼き ・野菜サラダ		
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・酢豚 ・小松菜とカニカマの白和え ・もやしのお浸し ・フルーツ寒天	・いなり寿司 ・温ソーメン ・ホタテと大根おろしのポン酢和え ・切干大根と高野豆腐の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉とネギのあんかけ ・中華風春雨 ・春菊のサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・きのこの揚げ出し豆腐 ・胡瓜とワカメとカニカマの酢の物 ・ふきとあげの炒め物	・ご飯 ・味噌汁 ・唐揚げ ・麻婆茄子 ・白菜と豚肉の蒸し物		
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・ニラの卵とじ ・ホウレン草とキノコの和え物 ・ホッケ焼き	・ご飯 ・味噌汁 ・マーボー豆腐 ・もやしのサラダ ・大根としいたけのあんかけ	・ナポリタンスパゲッティー ・キノコのスープ ・豆腐サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・梅スパサラダ ・豚キムチ ・エビチリ	・ご飯 ・味噌汁 ・ミートボール ・レタス ・人参のグラッセ ・インゲンのポン酢和え ・シーフードあんかけ		