

グループホームアウル 3月 献立表
アウルⅡ

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1	2	3
朝					ご飯・味噌汁・焼紅鮭・マカロニサラダ・きのこのガーリック炒め・切干大根の煎り煮	ご飯・味噌汁・チーズ入スクランブルエッグ・ツナとほうれん草の和え物・ミートボール・南瓜煮・五目煮・秋刀魚蒲焼・牛乳	ご飯・味噌汁・焼紅鮭・南瓜あんかけ・胡瓜のなめ苺和え・スクランブルエッグ・煮豆・イカ納豆・バナナ・牛乳
昼					ご飯・すり身汁・鶏の竜田揚げ・オムレツ・南瓜煮・野菜サラダ	中華丼・味噌汁・鱈フライ・ひじき煮・煮豆・フルーツポンチ	ちらし寿司・ソーメン汁・味噌おでん・帆立フライ・煮豆・昆布巻き
夕					ご飯・味噌汁・ポテトコロッケ・きのこのソテー・ソーセージの玉子とじ・レタスとトマトのサラダ	ご飯・平うどん汁・煮豆・ささぎ豆と芋の煮物・かにかき揚げ・水まんじゅう	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・里芋の煮物・白菜のお浸し・大学芋
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯・味噌汁・オムレツ・焼鮭・じゃが芋と挽肉の煮物・天かまといんげんの炒め物・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・オムレツ・焼鯖・オムレツ・ウインナー・納豆・南瓜煮	ご飯・味噌汁・肉味噌炒め・南瓜煮・焼鮭・ハムエッグ	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・肉じゃが・カニカマ・昆布佃煮・とろろ芋・牛乳	ご飯・味噌汁・焼紅鮭・モーニングサーブ・南瓜甘煮・ウインナー・煮豆・スクランブルエッグ・牛乳	ご飯・味噌汁・ハーブチキン・煮豆・スクランブルエッグ・天かま・銀ガレイ味噌漬・牛乳	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・豚肉とキャベツのコンソメ煮・ウインナーときのこの炒め物・いんげんのピーナッツ和え・玉子豆腐
昼	ご飯・味噌汁・肉じゃが・茄子とピーマンの味噌炒め・マカロニサラダ・大根と焼竹輪和え	カレーライス・ハンバーグ・ゆで玉子・かぼちゃ・大根サラダ	ご飯・味噌汁・筑前煮・カレー炒め・ザンギ・ちりめん佃煮・豆	ご飯・味噌汁・ベーコンポテトサラダ・豚肉の味噌炒め・さつま揚げときのこの煮物・金時豆とじゃこの佃煮	ご飯・味噌汁・かすべ煮付け・ニラ玉・筑前煮・茄子の味噌炒め	ご飯・味噌汁・ナポリタン風舞茸ハンバーグ・煎り玉子・大根とさつま芋の煮物・トラ豆	ご飯・なめこ汁・肉じゃが・白菜とミックスシーフードあんかけ・煮豆・じゃこの佃煮
夕	ご飯・味噌汁・鶏肉のチーズ蒸し・ふきと天ぷらの炒め物・コロッケ・煮豆・カニカマ	ご飯・味噌汁・牛皿・おでん・里芋のそぼろ煮・切干大根の炒め煮	ご飯・味噌汁・豚の生姜焼き・玉子焼き・ほうれん草のお浸し・茄子の味噌炒め・煮豆・トマト	ご飯・ごぼうのすり身汁・麻婆豆腐・サーモンの西京焼・南瓜煮・大学芋・胡瓜とくらげの和え物	生姜ご飯・味噌汁・鶏つくねと大根の煮物・はんぺんフライ・煮豆・ブロッコリーとトマト	ご飯・味噌汁・鱈の甘酢あんかけ・ささみと胡瓜の中華和え・南瓜のミルク煮・カニカマ・芋羊羹	ご飯・味噌汁・にらの卵とじ・生姜焼き・麻婆豆腐・帆立のバター醤油炒め
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯・味噌汁・焼魚・ウインナーチーズエッグ・煮豆・南瓜煮・ミートボール	ご飯・味噌汁・焼鮭・うま煮・トマトとブロッコリー・オクラ入納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・ツナのスクランブルエッグ・ほうれん草の胡麻和え・ハム・焼鯖・大根おろし	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・玉子焼き・ポテトサラダ・はんぺん焼・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・焼紅鮭・肉じゃが・南瓜あんかけ煮・スクランブルエッグ・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼き・ミートボール・昆布巻き・煮豆・ポテトサラダ・トマト・牛乳	ご飯・帆立汁・玉子焼き・漬物・南瓜煮・じゃが芋とハムの炒め物・フルーツポンチ・牛乳
昼	親子丼・味噌汁・長芋の梅紫蘇和え・白和え・胡瓜クラゲ	ご飯・豚汁・鶏の竜田焼・煮豆・トマト・昆布の佃煮	うどん汁・稲荷混ぜ込み・ご飯・みつばなると・煮豆・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・ナポリタン・水菜とシーチキンのサラダ・ハンバーグ・味噌おでん	梅ご飯・味噌汁・いんげんの胡麻和え・豚キムチ・青梗菜とウインナーの塩あんかけ・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・豚肉と茄子の味噌炒め・キャベツと油揚げの玉子とじ・水菜とシーチキンのサラダ・豆とトマト	混ぜご飯・お吸い物・マカロニサラダ・ザンギ・刺身・筑前煮
夕	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ポテトサラダ・ほうれん草のお浸し・南瓜煮	ご飯・味噌汁・鱈の甘酢あんかけ・麻婆茄子・煮豆・大根の煮物・ほうれん草のなめ苺和え	ご飯・味噌汁・ヒレカツ・白菜のお浸し・きんぴらごぼう・サーモンのマリネ・フルーツポンチ	カレーライス・玉子スープ・南瓜甘煮・煮豆・ポテトのハム巻きサラダ・苺	生姜ご飯・味噌汁・ニラの玉子とじ・焼ほっけ・煮豆・きのこのバターソテー・あんず	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・コロッケ・煮豆・カニカマ・青梗菜のお浸し・大根おろし	ご飯・味噌汁・かすべの煮付け・麻婆豆腐・天ぷらとフキの炒め物・煮豆・苺
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯・味噌汁・ベーコンエッグ・ウインナー・茄子とかまぼこの炒め物・焼ほっけ・煮豆	ご飯・味噌汁・焼鮭・玉子焼・キャベツと天かまの炒め物・きのこのバター炒め・さつま芋羊羹・牛乳	ご飯・味噌汁・焼紅鮭・南瓜煮・煮豆・ウインナー・昆布巻き・だし巻き玉子・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼き・煮豆・カニカマ・水菜とシーチキンの和え物・昆布巻き・牛乳	ご飯・味噌汁・オムレツ・焼鯖・生姜焼き・煮豆・ウインナー	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・豚肉とキャベツの蒸し炒め・コロッケ・キノコのバター炒め・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・鱈のピカタ・煮豆・白菜とハムの和え物・茄子炒め・納豆・牛乳
昼	稲荷寿司・ソーメン汁・おはぎ・さつま芋と南瓜のきんとん・カニ身かき揚げ・トビッコサラダ・煮豆	ご飯・シチュー・甘豆・大根のなめ苺和え・魚肉ソーセージ炒め・フルーツポンチ	ひつまぶし・味噌汁・煮豆・南瓜豆腐・きのこのおろしハンバーグ・ペンネのシーチキンサラダ	かけうどん・混ぜご飯・里芋の煮つけ・小松菜の煮浸し・筑前煮	ご飯・味噌汁・切干大根・がんもの煮物・きんぴらごぼう・コロッケ・キャベツとトマト	ご飯・味噌汁・鱈フライのタルタルソースかけ・筑前煮・煮豆・南瓜のあんかけ・茄子の大根おろし煮浸し	混ぜ込み稲荷・ソーメン汁・茄子とピーマンの揚げ浸し・たくあん・大学芋・桃とパインのフルーツ
夕	ご飯・鶏団子汁・生姜焼き・さつま芋と天かまの煮物・もやしのナムル・煮豆・フルーツポンチ	ご飯・豚汁・煮豆・焼秋刀魚・漬物・大根と手羽先の煮物・南瓜甘煮あんかけ・苺	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・黒豆・南瓜あんかけ・じゃが芋の煮物・ミニトマト	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・ラーメンサラダ・南瓜煮・餃子・漬物・苺	ご飯・味噌汁・鱈の醤油煮・肉じゃが・ほうれん草のお浸し・煮豆	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・キャベツと天かまの炒め物・玉子焼き・ポテトサラダ・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・目抜き粕焼・煮豆・白菜のなめ苺和え・玉ねぎの玉子とじ・ミニトマト・南瓜豆腐
	25	26	27	28	29	30	31
朝	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・煮豆・椎茸のソテー・ミートボール・フキとシーチキンの煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・茄子とピーマンのピリ辛炒め・鯖缶・ブロッコリーとトマト・目玉焼き・牛乳	ご飯・味噌汁・オムレツ・ミートボール・ひじきの煎り煮・目抜き西京焼・白菜のなめ苺和え	ご飯・味噌汁・じゃが芋入オムレツ・焼ほっけ・ベーコンと青梗菜の炒め物・煮豆・あんみつ・牛乳	ご飯・味噌汁・焼魚・煮豆・漬物・天かまとニラの玉子とじ・カニカマ・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・とろろ芋・秋刀魚の蒲焼・玉子焼き・春雨サラダ・ほうれん草の炒め物	ご飯・味噌汁・焼鮭・ミートボール・ベーコンとキノコのバター炒め・もやしとチーズの玉子とじ
昼	ご飯・味噌汁・肉じゃが・大根と荒野豆腐のベーコン煮・煮豆・たくあん	ご飯・煮込みうどん・干海老と野菜の天ぷら・親子煮・うま煮・水菜のお浸し・ヨーグルトみかん	おにぎり・豚汁・冷麦・煮豆・玉子焼き・南瓜煮・白菜のお浸し	あんかけ炒飯・味噌汁・大根と天かまの煮物・オクラ納豆・黄桃	ご飯・豚汁・鱈フライ・ミックスベジタブル・ひじきの煮物・かすべのから揚げ	ご飯・味噌汁・ヒレカツ・大根サラダ・南瓜の天かま煮・白菜のお浸し・フルーツ	しらすおにぎり・豚汁・鶏肉とみぶ菜の炒め物・高野豆腐の煮物・あんみつ
夕	ご飯・うどん汁・煮豆・焼鯖・鶏じゃがが煮・紫さつま芋の天ぷら・揚げ餃子	ご飯・味噌汁・照焼きチキン・ラーメンサラダ・高野豆腐の含め煮・煮豆・胡瓜の酢の物	ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ・じゃが芋と天かまの炒め物・わさび菜のお浸し・もずく酢	ご飯・味噌汁・焼鮭・煮豆・ミートソースパグティ・大根おろし・キャベツと青梗菜のピーナッツ和え	ご飯・味噌汁・肉じゃが・刺身・茄子の味噌炒め・もやしのサラダ	ご飯・味噌汁・ニラの玉子とじ・白身フライ・帆立のバター炒め・ラーメンサラダ	チキンカレー・春雨サラダ・キャベツと天かまの炒め煮・煮物