

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
朝						ご飯・味噌汁・焼塩鯖・柴漬け・大根と人参と天かまの煮物・水菜サラダ	ご飯・味噌汁・銀ガレイ味噌漬焼・青椒肉絲・ほうれん草の胡麻和え・くるみ白じゃこ
昼						納豆炒飯・ワカメスープ・鶏キムチ・かに玉・白菜と春雨の煮物	ワカメ入おにぎり・焼そば・煮しめ・ゼリー
夕						秋刀魚の蒲焼丼・豚汁・ラーメンサラダ・キウイフルーツ	ハヤシライス・白菜の玉子とじスープ・水菜のサラダ・みかんとキウイのヨーグルト和え
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯・南瓜スープ・かに玉・ハムサラダ・マンゴーヨーグルト	ご飯・味噌汁・筑前煮・焼つぼ鯛・胡瓜とワカメとナールの酢の物	炊き込みご飯・味噌汁・焼紅鮭・舞茸の天ぷら・ニラの玉子とじ・黒豆	鮭と舞茸の炊き込みご飯・味噌汁・うま煮・漬物・ニラ入玉子焼き	ご飯・生姜肉団子スープ・おふくろ煮・キャベツと帆立のチヂミ・胡瓜の漬物	ご飯・味噌汁・野菜炒め・白菜の酒蒸し・オホーツクサラダ	ご飯・味噌汁・煮物・ひじきの炒め煮・鱈の粕漬け焼・煮豆・漬物
昼	ちらし寿司・水餃子スープ・オレンジ・ミルクフィークッキー	豚丼・漬物・ポテトサラダ・さつま芋の甘煮	讃岐うどん・わかめおにぎり・焼餃子・春雨の酢の物	ご飯・オニオンスープ・春巻き・ほうれん草の鯖缶和え・黒豆の煮豆・胡瓜の酢の物・キウイと黄桃	そば・稲荷寿司・肉じゃが・煮豆・漬物・フルーツ	カレーライス・玉子スープ・キャベツの梅肉和え・煮豆・バナナとマンゴー	山菜炊き込みおこわ・味噌汁・切干大根煮・コロッケ・秋刀魚の唐揚げ・コールスローサラダ・桃とマンゴー缶とバナナ
夕	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・牛肉と牛蒡の炒め煮・油揚げとえのき茸の酢の物・手作り羊羹	ご飯・味噌汁・梅肉入ささみカツ・ブロッコリー・茹と油揚げの煮物	ご飯・味噌汁・和風煮込みハンバーグ・さつま芋とじゃが芋のサラダ・オレンジとキウイ	ご飯・味噌汁・たらこの子和え・キャベツとベーコンのコンソメ煮・焼塩鯖・煮豆・たくあん	豚玉丼・味噌汁・人参とピーマンとミートボールの甘酢炒め・大根とワカメの梅肉ポン酢和え	ご飯・味噌汁・おからハンバーグ・中華サラダ・たくあん	親子丼・味噌汁・紅じゃこ・たくあん
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯・味噌汁・天かまと大根と人参の煮物・長芋の梅肉和え・胡瓜の味噌漬け・焼ほっけ	ご飯・味噌汁・小松菜と油揚げの煮びたし・スクランブルエッグ・納豆	ご飯・味噌汁・真鱈の甘酢あんかけ・煮玉子・たくあん・昆布の佃煮	ご飯・とうもろこし汁・茄子焼き・わかめサラダ・マンゴーヨーグルト	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ねぎのなめ茸和え・ナスのカレー炒め・漬物	牛蒡と鶏肉の炊き込みご飯・味噌汁・塩鯖・漬物・南瓜のそぼろあんかけ	ご飯・味噌汁・焼鮭・ポテトサラダ・ほうれん草胡麻和え・スクランブルエッグ
昼	天丼・味噌汁・ほうれん草と人参の白和え・たくあん・伊予柑	カレーそば・シャドークインサラダ・らっきよの酢の物・フルーツ	オムライス・ポテトサラダ・わかめスープ	炊き込みカレーピラフ・コンソメスープ・さつま芋のサラダ	ご飯・玉子スープ・鶏の照焼き・白菜とツナのポン酢和え・削りぶし昆布・蜜柑・黄桃	カレーライス・青梗菜スープ・わかめと春雨の酢の物・ポテトサラダ・フルーツゼリー	味噌ラーメン・ピラフ・南瓜煮・胡瓜とオホーツクの和え物・苺
夕	ご飯・玉子スープ・鶏のから揚げ・大根サラダ・フルーツみつ豆	ちらし寿司・お吸い物・野菜の豚肉巻き・ささみサラダ・おなか昆布	ご飯・味噌汁・天ぷら(海老・茄子・ひじき)・ワカメの酢の物・厚揚げ豆腐のすき煮・煮豆	ご飯・味噌汁・メンチカツ(キャベツ添)・あんかけ豆腐・みかん	豚丼・味噌汁・ひじきと牛蒡の炒め煮・漬物	ご飯・味噌汁・豚の生姜焼き・大根サラダ・さつま芋の甘煮	そぼろ丼・味噌汁・なま酢・煮豆・三色白玉団子・バナナと桃
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯・味噌汁・南瓜煮・大根サラダ・ほうれん草煮	ご飯・味噌汁・大根の天かま煮・玉子豆腐・玉ねぎとモーニングサーブの炒め物・焼鮭	ご飯・味噌汁・切干大根煮・ふり塩つぼ鯛焼・春雨のカレー風味炒め・煮豆	ご飯・味噌汁・ベーコン焼・南瓜煮・大根サラダ	ご飯・味噌汁・大根のそぼろ煮・ほうれん草の三升漬和え・ナルトと生揚げの炒め物	ご飯・味噌汁・焼鮭・大根とはんぺんの煮物・白菜の梅肉和え・たくあん	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・南瓜煮・スクランブルエッグ・煮豆・漬物
昼	ご飯・鮭シチュー・鱈のムニエル・マカロニサラダ・ささげとひじきの煮物	親子丼・味噌汁・白菜の梅肉和え・南瓜煮	カレーライス・わかめと玉子のスープ・たらこスパ・黄桃とバナナ	おにぎり・焼そば・ニラ玉スープ・ポテト玉子サラダ・たくあん・みかん	ご飯・味噌汁・鶏のから揚げ・スパゲティサラダ・煮豆	ご飯・豚汁・ふろふき大根・春雨とわかめの酢の物・糠秋刀魚焼	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・茄子と小松菜のカレー炒め・マカロニサラダ
夕	ご飯・豚汁・鶏肉のトマト煮・ポテトサラダ・マンゴーと蜜柑とバナナ	ひじきの炊き込みご飯・味噌汁・メンチカツ・ふろ炊き大根・たくあん	ご飯・味噌汁・海老ちり・茄子焼・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・肉じゃが・白菜の胡麻和え・牛乳寒天蜜柑添	ご飯・味噌汁・豚の生姜焼き・ほうれん草サラダ・みかんとマンゴー	親子丼・味噌汁・マカロニサラダ・白菜梅肉和え・たくあん	ご飯・味噌汁・お好み焼き・うまみ昆布・たくあん・苺
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯・味噌汁・つぼ鯛・ラーメンサラダ	サンドイッチ(ハムとチーズと胡瓜と炒り玉子・ゆで卵のマヨ和え・トマトとシーチキン・苺と生クリーム)・肉団子シチュー	ご飯・味噌汁・肉団子と白菜の甘酢あんかけ・南瓜煮・さつま芋甘煮	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・シーチキンサラダ・松前漬・煮豆	ご飯・味噌汁・焼紅鮭・ポテトサラダ・ほうれん草の胡麻和え・うまみ昆布	ご飯・味噌汁・大根サラダ・かすべ煮・椎茸焼・マンゴーヨーグルト	ご飯・なめこ汁・煮物・納豆・焼鮭・煮豆
昼	ミートスパゲティ・玉子とベーコンのスープ・ほうれん草のなめ茸和え・煮豆	そば・梅かつおおにぎり・水菜サラダ	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・豆腐のすき煮・小松菜と竹輪の梅紫蘇ドレッシング和え・たくあん	カレーうどん・春雨とわかめの酢の物・バナナと蜜柑缶	あんかけ炒飯・中華風スープ・わさび菜のなめ茸和え・浅漬たくあん	きのこご飯・きのこ汁・豚肉とひら茸の炒め物・なま酢	クリームパスタ・コンソメスープ・ジャーマンポテト・きのここと青梗菜のバターソテー
夕	ご飯・味噌汁・五目ひじき炒め・もずくと胡瓜の酢の物・鱈のカレー風味焼きのこのソテー添	親子丼・味噌汁・ポテトサラダ・たくあん・キャベツの梅肉和え	ご飯・味噌汁・唐揚げ・ワカメの酢の物	ご飯・味噌汁・天ぷら(鶏肉・海老・さつま芋・オホーツク)・ゆで卵サラダ・パインヨーグルト	ご飯・味噌汁・鱈と鶏肉のフライタルソースがけ・肉じゃが・煮豆	ご飯・にら玉スープ・きのここと青梗菜ソースのハンバーグ・ポテトサラダ・たくあん・桃缶	豚丼・味噌汁・もやしと水菜のサラダ・さつま芋の甘煮
	31						
朝	ご飯・味噌汁・ソーセージ焼・天ぷら炒め・芋煮・ワカメサラダ						
昼	クリームチーズリゾット・ベーコンと玉子のスープ・南瓜のあんかけ・煮豆・昆布巻						
夕	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・山菜とがんもの煮物・ほうれん草の胡麻和え・りんご						