

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
朝						ご飯・味噌汁・玉子焼・煮豆・ほうれん草のお浸し・かにかま・なめ茸入とろろ芋・蜜柑缶・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鯖・切干大根・照焼きチキン・フルーツポンチ・牛乳
昼						カレーライス・玉子スープ・筑前煮・煮豆・漬物・フルーツポンチ	三色丼・餃子スープ・チンジャオロース・煮豆・キウイ
夕						親子丼・豚汁・茄子田楽・もずく酢・煮豆	ご飯・味噌汁・焼宗八・煮豆・茄子とピーマンの炒め物・味噌おでん・ニラの玉子とじ・みかん
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯・味噌汁・鶏つくね・鱈のムニエル・紅じゃこ・大学芋風煮物・ほうれん草のなめ茸和え・牛乳	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・ミートローフ・ペンネアラビアータ・インゲンの胡麻和え・牛乳	ご飯・味噌汁・焼紅鮭・煮豆・オムレツ・ソーセージ炒め・梅・オレンジ・羊羹・牛乳	ご飯・味噌汁・大根と竹輪の煮物・肉豆腐・納豆・煮豆・たくあん・牛乳	ご飯・味噌汁・煮豆・カニカマ・ほうれん草入玉子焼・ほうれん草となめ茸の和え物・梅干・牛乳	ご飯・味噌汁・ソーセージ入スクランブルエッグ・焼ほっけ・豚の生姜焼き・煮豆・オレンジ・牛乳	ご飯・味噌汁・秋刀魚の蒲焼・黒豆・目玉焼・里芋うま煮・フルーツ・牛乳
昼	ちらし寿司・ソーメン汁・ハムポテト・おしるこ・フルーツポンチ・クレープ	ご飯・味噌汁・ジャーマンポテト・煮豆・野菜サラダ・漬物・大根と挽肉のコンソメ煮	ご飯・味噌汁・焼かかれい・ハムと小松菜の炒め物・切干大根・筑前煮・煮豆	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・大学芋風煮物・にらの卵とじ	おにぎり・鱈鍋・さつま芋天ぷら・鶏天ぷら・フルーツポンチ	焼そば・おにぎり・ほうれん草の玉子とじ	塩ラーメン・おにぎり・煮豆・ハンバーグ・トマト
夕	ご飯・味噌汁・鱈の甘酢炒め・ラーメンサラダ・白菜のお浸し・煮豆	おにぎり・煮豆・鱈鍋	ご飯・味噌汁・肉じゃが・豆腐とエリンギの煮物・焼秋刀魚・たくあん	ご飯・味噌汁・鱈と鱈のフライ・じゃが芋と油揚げの煮物・カニカマ・ブロッコリー・煮豆	ご飯・味噌汁・肉じゃが・茄子の天ぷら炒め・かに玉・煮豆	ご飯・うどん汁・キャベツの炒め物・人参と青菜の玉子焼き・胡瓜の酢の物・筑前煮・煮豆・バナナ	ご飯・すり身汁・つぼ鯛・おでん・煮豆・切干大根の酢の物
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯・味噌汁・焼鮭・キャベツと鯖の炒め物・ミートローフ・ベーコンとアスパラの炒め物・大根と厚揚げの煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・チーズ入スクランブルエッグ・大学芋風煮・煮豆・ソーセージのケチャップ炒め・ほうれん草のお浸し・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子豆腐・さつま芋の甘煮・納豆・ウインナー・みかん・牛乳	ご飯・味噌汁・豚肉と大根と天かまの煮物・秋刀魚入野菜炒め・煮豆・たくあん・牛乳	ご飯・味噌汁・オムレツ・煮豆・佃煮・ハムとピーマンの炒め物・たくあん	ご飯・味噌汁・焼鯖・玉子焼・コロケ・昆布佃煮・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・竹輪のポテトサラダ詰め・南瓜団子・大根と挽肉の煮物・煮豆・牛乳
昼	そば・稲荷寿司・玉子とカニカマの握り・煮豆	ご飯・味噌汁・焼鮭・麻婆茄子・かに玉	カレーライス・胡瓜の酢の物・煮豆・漬物・玉子スープ・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・鱈フライタルタルソース添・巾着煮・オホーツク	おにぎり・ミートスパゲティ・玉子スープ・きのこの中華炒め・大学芋風煮・フルーツポンチ	キーマカレー・玉子スープ・煮豆・漬物・南瓜きんとん・ポテトサラダ・フルーツポンチ	うどん汁・稲荷寿司・南瓜あんかけ・ニラの玉子とじ・ツポンチ
夕	生姜ご飯・味噌汁・豚バラ煮・ニラと麩の玉子とじ・茄子とピーマンの揚げ浸し	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・肉じゃが・玉子味噌・小松菜のピーナツ和え・人参サラダ	ご飯・なめこ汁・麻婆豆腐・おふくろ煮・茄子としめじの豚肉あんかけ	ご飯・味噌汁・南瓜甘煮・ほうれん草の胡麻和え・焼ほっけ	ご飯・味噌汁・エビチリ・焼鮭・肉じゃが・南瓜煮・黒豆	ご飯・味噌汁・鮭のホイル焼・南瓜の春巻き・ほうれん草のお浸し・煮豆・苺	天井(海老・かき揚げ・茄子・さつま芋)・なめこ汁・煮豆・おしるこ・苺・バナナ
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯・味噌汁・焼秋刀魚・煮豆・豚肉炒め・玉子焼・苺・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鮭・煮豆・玉子焼・佃煮・豚肉としめじのおろしポン酢和え	ご飯・味噌汁・玉子焼・煮豆・天かま生姜和え・焼ほっけ・ポテサラハム巻き・牛乳	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・焼鯖・昆布の佃煮・豚肉の生姜焼き・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・茄子の油炒め・ベーコンエッグ・ほうれん草炒め・焼鮭・ツナ大根おろし・バナナ	ご飯・味噌汁・豚肉とキャベツのカレー炒め・南瓜胡麻団子・スクランブルエッグ・ひじき煮・牛乳	ご飯・味噌汁・梅干・煮豆・ハム・目玉焼き・焼秋刀魚・天かま炒め
昼	ちらし寿司・ソーメン汁・煮豆・海老フライタルタルソース・さつま芋天ぷら	混ぜご飯おにぎり・海老天そば・煮豆・大根と天かまの煮物・胡瓜の梅肉和え	鱈鍋・おにぎり・煮豆・サラダ	ご飯・味噌汁・海老と鱈のフライ・ほうれん草のお浸し・親子丼風煮物・煮豆・カニカマ	カレーライス・玉子スープ・玉子焼・黒豆・大根と厚揚げの味噌煮・カニカマ・フルーツ	天ぷらうどん・おにぎり・南瓜・カニカマ・天かまと白滝の煮物	稲荷寿司・ソーメン汁・肉じゃが・煮豆・漬物
夕	ご飯・味噌汁・肉じゃが・焼鯖・ニラの玉子とじ	ご飯・味噌汁・鶏肉の竜田焼・南瓜の甘煮・青梗菜とハムの中華炒め・ささげの煮物	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・茄子と天ぷらの油炒め・ニラの玉子とじ	ご飯・味噌汁・ホイコーロ・小松菜の中華炒め・さつま芋サラダみかん添・煮豆	ご飯・味噌汁・酢豚・南瓜煮・ふろふき大根・ワカメサラダ	かき揚げ丼・味噌汁・煮豆・ゆで玉子・南瓜甘煮・麻婆豆腐	ご飯・味噌汁・大根と豚肉と油揚げの煮物・生たらこと白滝の和え物・焼つぼ鯛・玉ねぎとニラの玉子とじ
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯・味噌汁・玉子焼・煮豆・キャベツと天かまの炒め物・ワカメサラダ・梅干・苺・牛乳	ご飯・味噌汁・チーズ入スクランブルエッグ・焼塩鯖・ソーセージのケチャップ炒め・さつま芋の大学芋風・ほうれん草のなめ茸和え・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼・焼鮭・南瓜煮・佃煮・肉野菜炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・秋刀魚の蒲焼・切干大根煮・煮豆・胡瓜の塩昆布和え・たくあん	ご飯・味噌汁・鱈の香草焼・肉野菜炒め・竹輪とツナの和え物・天かま・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・カニカマと胡瓜のサラダ・煮豆・漬物・キャベツと天かまの炒め物・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼・秋刀魚缶・梅干・煮豆・わさび菜の煮浸し・キャベツ炒め・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・煮豆・ニラと豚肉の炒め物・ジャーマンポテト・鮭フレーク	塩おむすび・醤油ラーメン・胡瓜とツナの和え物・南瓜煮・フルーツポンチ	混ぜご飯・味噌汁・梅さしみ揚げ・ひじき煮・カニカマ・水菜のお浸し・煮豆・バナナ	炒飯・玉子スープ・挽肉と人参と玉ねぎの炒め物・カニカマ・煮豆・たくあん	ご飯・味噌汁・照焼き和風ハンバーグ・ニラの玉子とじ・もずく酢・煮豆・フルーツポンチ	天井・うどん・フルーツポンチ	和風きのこスパゲティ・おむすび・中華スープ・小松菜の中華炒め
夕	生姜ご飯・味噌汁・さつま芋天ぷら・竹輪のカレー天ぷら・煮豆・玉子ときのこの中華炒め	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・玉子味噌・肉じゃが・白菜のお浸し	キーマカレー・中華スープ・キャベツの油炒め・煮豆・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・鱈の味噌煮・切干大根・揚げだし豆腐・煮豆	ご飯・味噌汁・煮魚(かすべ)・玉子焼・カニカマ・ほうれん草のお浸し・とろろ芋・フルーツ和え	親子丼・豚汁・さつま芋の天ぷら・白菜と昆布のお浸し・漬物・黄桃	ご飯・味噌汁・鶏つくね・鱈フライタルタルソース・煮豆
	31						
朝	ご飯・味噌汁・天かま・煮豆・ソーセージの玉子とじ・薩摩芋の大学芋風・ほうれん草のツナ和え						
昼	ご飯・海老天うどん・山菜の煮物・じゃが芋と挽肉の炒め物						
夕	炊き込みご飯・焼ほっけ・肉じゃが・麻婆豆腐・煮豆						