

グループホームアウル3月山ユニット

	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・糠さんま・ほうれん草ナメタケ和え・もやしサラダ	・ご飯・味噌汁・目玉焼き・アスパラベーコン炒め・しょうが昆布
昼						・ご飯・味噌汁・ぜんまいの煮物・マカロニサラダ・野菜中華味噌炒め	・ピラフ・えのきスープ・鶏肉のピカタ・マーボー春雨・生野菜・バナナフルーチェ
夕						・ご飯・味噌汁・刺身・白菜お浸し・なめたけおろし	・ご飯・味噌汁・厚あげの煮物・白身フライ・三つ葉とキノコの和え物
	3	4	5	6	7	8	9
朝	・ご飯・みそ汁・魚肉ソーセージと野菜炒め・ほうれん草の胡麻和え	・鶏だしスープ・ご飯・豆腐とピーマンの炒め・水菜とささ身のサラダ・南瓜のそぼろあん	角食パン・豆腐スープ・卵焼き・ソーセージ炒め・フルーチェ	・ご飯・みそ汁・焼き魚・ふきの煮物・煮豆・納豆	・ご飯・味噌汁・鮭ハラス・昆布佃煮・キャベツの油炒め・はっさく	・ご飯・味噌汁・塩さば・ハムエッグ・きゅうりの酢の物・みかん	・ご飯・味噌汁・ホッケ焼き・野菜サラダ・たらこ・納豆
昼	・ちらし寿司・吸い物・酢豚・サーモン・さくらムース・卵のオードブル・フルーツ	・ご飯・みそ汁・信田巻き・ひじきと大豆の煮物・湯とうふ・イチゴ・りんご	・ご飯・みそ汁・しょうが焼き・レタストマト添え・天カマと玉葱の卵とじ・漬物	・ご飯・みそ汁・あじ・エビフライ盛り合わせ・マカロニサラダ	・ご飯・味噌汁・鮭ハラス・昆布佃煮・キャベツの油炒め・はっさく	・かきあげうどんく温>・鶏肉入りいり豆腐・牛乳寒とフルーツポンチ	・ご飯・味噌汁・なめたカレイの煮付・焼きなす煮びたし・かぼちゃ煮・漬物
夕	・ご飯・みそ汁・めめけ魚焼き・ほうれん草の和え物・竹の子のピリ辛炒め・ナスの揚げ浸し	・ご飯・みそ汁・さんま煮つけ・わかめの酢味噌和え・きんぴらごぼう	・十八穀米ご飯・みそ汁・鶏肉と野菜の煮物・ほうれん草とキノコの白和え・きゅうり酢の物・はっさく	・ちらし寿司・お吸いもの・ニラともやしの昆布炒め・サーモンのカルパッチョ	・ご飯・味噌汁・春菊のシーチキン和え・ポテトサラダ・肉団子あんかけ	・ご飯・味噌汁・豚肉とモヤシの香味焼き・ちくわの卵とじ・マカロニサラダ	鶏五目ごはん・かぼちゃのポターージュ・コールスロー・サイコロステーキ・ネギ玉子焼
	10	11	12	13	14	15	16
朝	・ご飯・味噌汁・さんま焼き・スパゲティサラダ	・ナポリタン・ポテトサラダ・フルーチェ・スープ	・穀米ごはん・みそ汁・水菜ハム巻き・ナスのひき肉みそ炒め・漬物	・ご飯・すり身汁・目玉焼き・ソーセージ・水菜のシーチキン和え・たくあん	・ご飯・みそ汁・糠さんま・ほうれん草ナメタケ和え・マカロニサラダ	・ご飯・みそ汁・焼き魚・野菜炒め・トマト	・ご飯・みそ汁・スクランブルエッグ・ウインナーのケチャップ炒め・水菜のコンビーフ和え
昼	・ご飯・味噌汁・鶏肉の卵煮・コロコロ芋サラダ・バナナ・漬物	・ご飯・みそ汁・鶏肉の卵とじ・シューマイ	・ご飯・カレーそば・餃子・ほっけ焼き	・ご飯・みそ汁・さつま芋ミニコロッケ・生野菜サラダ・肉じゃが・ほうれん草お浸し	・ご飯・うずら卵のスープ・サイコロステーキ・ペペロンチーノパスタ	・あなご2色丼・野菜スープすり身入り・山芋の梅肉和え・天カマとエリンギのごま炒め	・うどん・おにぎり・鯖のみそ煮・フルーツ
夕	・ご飯・みそ汁・鮭焼・大根鶏そぼろかけ・フルーツ	・ご飯・みそ汁・焼き魚・野菜サラダ・ナメタケ和え・ハムチーズ・漬物	・ご飯・みそ汁・ハンバーグ・ブロッコリー・ひじきの煮物・カニカマときゅうり酢物	・ご飯・みそ汁・焼き魚・ポイル野菜・お浸し	・ご飯・みそ汁・ふきとゴボウの含め煮・長芋の酢物・カレー煮付	・ご飯・みそ汁・たら魚のきのこあんかけ・ポテトサラダ・ピーマンと人参の鯖缶和え	・ご飯・しお鍋・つぼ鯛の西京焼き・ジャガイモの煮物
	17	18	19	20	21	22	23
朝	・ご飯・みそ汁・手羽元照り焼き・白菜のあんかけ・フルーツくイチゴりんごはっさく>	・ご飯・みそ汁・目玉焼き・なめたけ和え・煮物・いちご	・ご飯・みそ汁・豚肉の蒸し鍋・切干大根煮物・卵焼き	・ご飯・みそ汁・いり卵・ウインナー・ほうれん草お浸し・黄桃	・ご飯・みそ汁・ふきと里芋の煮物・ミートボール・野菜卵とじ	・パン・マカロニクリームシチュー・スクランブルエッグ・オレンジ	・ご飯・すり身汁・目玉焼き・ポテトサラダ・漬物
昼	・いなり寿司・みそ汁・厚焼き卵・ジャガイモとひじきの煮物・ほうれん草の白和え	・誕生日・仕出しお弁当	・ボンゴレスバゲティ・かぼちゃのポターージュ・野菜サラダ	・赤飯・みそ汁・煮しめ・菜の花も酢味噌あえ・肉いり炒りとうふ	・ピラフ・みそ汁・肉だんごのあんかけ・サーモンしそポン酢・長芋サラダ・小松菜の煮びたし	・ご飯・鶏からあげ・里いもの煮物・サラダ	カレーライス・パスタのケチャップ炒め・フルーツヨーグルト・ワカメスープ
夕	・ご飯・みそ汁・唐揚げ・レタス・小松菜の煮びたし・きゅうり酢の物	・ご飯・すり身汁・生姜焼き・なすピーマン酢味噌和え・筑前煮	・ご飯・豚汁・塩さば・ビビンバサラダ・野菜炒め	・ご飯・スープ・さんま梅煮・天カマ煮・サラダ・えびちり・漬物	・ご飯・みそ汁・たらほイル焼き・かぼちゃの鶏そぼろ・酢の物	・ご飯・みそ汁・ほうれん草のごま和え・マカロニサラダ・生姜焼き・野菜添え	天井・味噌汁・水菜とシーチキンの和え物
	24	25	26	27	28	29	30
朝	・ご飯・味噌汁・塩さば・人参の塩こんぶ炒め・おでん	・ご飯・味噌汁・ハムエッグ・アスパラベーコン炒め・わさび漬け	・ご飯・味噌汁・玉葱のケチャップ炒め・アスパラサラダ・ほうれん草なめたけ和え	・ご飯・味噌汁・ピーマンとソーセージ炒め・サンマ缶・煮豆・フルーチェ	・ご飯・味噌汁・さんま煮付・切干大根の煮物・フルーツ	・ご飯・味噌汁・魚煮付・煮豆・卵とじ	・ご飯・味噌汁・ホッケ焼き・にしん昆布巻き・水菜とさんま缶和え・黒豆・卵豆腐
昼	・ご飯・味噌汁・筑前煮・にら卵とじ・サラダ	・シーフードカレー・味噌汁・水菜サラダ・フルーツ	・ご飯・味噌汁・鮭焼・肉じゃが・ビビンバ和え	・煮込みうどん・山菜みぎきの煮物・きゅうり酢物・ポテトとさつま芋のコロコロサラダ	・ご飯・お吸い物・豚しょうが焼き・マーボー豆腐・はっさく	・ご飯・味噌汁・鮭ソテー・キャベツとツナコーンサラダ・バジル風パスタ	・えび天そばく温>・大根の煮物・かぼちゃとさつまいもの大学芋風・オレンジ
夕	・ピラフ・オニオンワカメスープ・野菜炒め・グリーンサラダ	・ご飯・鶏ごぼう汁・マーボー豆腐・サーモンサラダ・漬物・フルーチェ	・ご飯・味噌汁・ジンギスカン・信田煮・モヤシの炒め物	・ご飯・味噌汁・鯖煮つけ・ウインナーソーテー・きゅうりの和え物	・ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグデミグラスソース・焼き茄子・春菊とハムの和え物	・ご飯・味噌汁・肉じゃが・ふき五目煮・さば照り焼き	・ご飯・味噌汁・フライ盛り・生野菜添え・ポテトサラダ・白菜お浸し