

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
朝							ご飯・味噌汁・牛乳・サンマ焼魚・煮豆・豚肉、ピーマン炒め・目玉焼き・ソーセージ炒め
昼							ご飯・味噌汁・鮭焼魚・挽肉と野菜の卵とじ・白菜とほうれん草の梅のり和え・大学芋風
夕							ご飯・味噌汁・スコッチエッグ・カスベの煮魚・かぼちゃ煮
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・和風スクランブルエッグ・鶏肉の竜田焼・ちくわの煮物・煮豆・カニカマ	混ぜご飯・味噌汁・牛乳・生姜焼・かぼちゃ煮・卵味噌・煮豆	混ぜご飯・味噌汁・目玉焼きほうれん草とキノコバター炒め・鮭焼魚・紫蘇昆布	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・煮豆・ほうれん草のお浸し・梅干・鮭焼・野菜のハンバーグ	ご飯・味噌汁・牛乳・ミートオムレツ・煮豆・鮭焼魚・小松菜とツナの玉子炒め・たくあん・梅干	ご飯・味噌汁・牛乳・ソーセージの玉子とじ・芋の煮物・紫蘇わかめ・豚肉の生姜焼き・煮豆・とろろ	ご飯・味噌汁・ミートオムレツかぼちゃ煮・銀かいらいのミリン漬け・煮豆・ウィンナー
昼	天ぷらそば・栗ご飯・キウイ煮豆	生ちらし・御吸い物・人参入り玉子焼き・きゅうりとみかんの酢の物	お弁当(混ぜご飯、ポテトサラダ、ウィンナー、きゅうり・トビッコ和え、漬物、煮豆)・うどん	そば・おにぎり・かぼちゃの煮物・煮豆・漬物・フルーチェ	ご飯・ラーメン・肉野菜炒め・ハムと水菜のサラダ	ご飯・うどん・チキン南蛮・芋もち・水菜のサラダ	チキンカレーライス・スコッチエッグ・煮豆・カニカマ・きゅうり
夕	ご飯・味噌汁・焼つぼ鯛・チャーシュー・揚げだし豆腐白菜のお浸し	おむすび・醤油ラーメン・かぼちゃ煮・豚肉と白菜の酒蒸し・漬物・煮豆	ご飯・味噌汁・つぼ鯛焼魚・煮豆・カニカマ・野菜の天ぷら	ご飯・味噌汁・茶碗蒸し・煮豆・照焼きチキン・ニラのお浸し	ご飯・味噌汁・つぼ鯛焼・揚げワタシ・子とえ	ご飯・味噌汁・カスベの煮付け・肉じゃが・エビ刺身・ほうれん草のお浸し・煮豆	混ぜご飯・御吸い物・茶碗蒸し・煮豆・大根おろしとしらす和え・さつま芋あんかけ
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼魚・煮豆・玉子焼き・コロケ茄子とピーマン味噌炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・豚肉とキャベツのカレー炒め・じゃが芋と天カマの煮物・トマト・ソーセージ入り玉子焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・キャベツと天カマ煮物・豚肉のピーマン巻き・紅芋の煮物・人参・玉子焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭焼・コロケ・ピーマンとベーコン炒め・バナナ・ミートボール	ご飯・味噌汁・牛乳・ハムとピーマンの炒め物・つくね、さんまの蒲焼・煮豆・紫蘇わかめ・とろろ芋	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ベーコン焼・フキと天ぷら煮鯖焼魚	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭焼魚・煮豆・茄子、ピーマン、天カマの煮物・梅干・水菜のサラダ・青菜の胡麻和え
昼	うどん汁・稲荷ずし・かぼちゃ煮・ほうれん草のお浸し・イチゴ	おにぎり・焼そば・メンチカツ煮豆・蒸しキャベツ・りんご	うどん・稲荷ずし・白菜と豚肉のはさみ蒸し・漬物	ご飯・すき焼き煮・オレンジ	鮭炒飯・うどん・エビフライ・ポテトサラダ・ほうれん草の白和え	かき揚げ温玉丼・すいとん汁・煮豆・バナナ・トマト甘漬	カレーライス・うどの酢の物・煮豆・フルーツポンチ
夕	ご飯・とろろ昆布の御吸い物・すき焼き・イカと大根の煮物	ご飯・味噌汁・肉じゃが・親子煮・鮭焼魚・煮豆・トマト・紫蘇昆布・りんご	ご飯・味噌汁・つぼ鯛焼魚・味噌オデン・冷しゃぶ・ほうれん草添え・玉子味噌	カレーライス・大根と鶏肉の治部煮・きゅうりとワカメの和え物	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・ニンジン焼魚・ホワイトアスパラ・子とえ・しらす大根	混ぜご飯・味噌汁・煮豆・ほうれん草ともやしのお浸し	ご飯・味噌汁・カスベ煮・オムレツ・肉野菜炒め
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・サバ焼芋煮・おから・昆布煮	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼魚・天カマ・煮豆・タラコ・玉子焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・カレーコロケ・納豆・トマト・バナナ・胡瓜の浅漬け・サンマ焼魚	ご飯・味噌汁・ミートオムレツ・タラコ焼魚・納豆・煮豆・かぼちゃ煮	ご飯・味噌汁・牛乳・ウィンナー・玉子焼き・赤魚の粕漬焼・ほうれん草のなめ茸和え・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・焼ほっけ・ミートボール・目玉焼き・胡瓜とちくわの和え物	ご飯・味噌汁・牛乳・サンマ焼魚・かぼちゃ煮・天カマ、キャベツ炒め・スクランブルエッグ
昼	ご飯・味噌汁・ポテトコロケ子とえ・煮豆・ラーメンサラダ	お弁当・そば汁・ちらし寿司・おから和え・煮豆・アスパラ巻き・みかん・バナナ	塩ラーメン・おにぎり・ポテトサラダ	あさりご飯・味噌汁・ヒレカツ大根と梅干のサラダ・バナナとりんご	親子丼・味噌汁・ポテトサラダ・ハム巻き・かぼちゃ団子	ビーフンチャー・かぼちゃ煮カニカマ・みかん・黄桃	生ちらし寿司・煮豆・かぼちゃ煮・味噌汁
夕	ご飯・味噌汁・煮豆・昆布巻き・たらかす焼・ささぎ豆と芋の煮物	カレーうどん・おむすび・ほうれん草のお浸し・煮豆・和風麻婆豆腐	ご飯・味噌汁・肉じゃが・お刺身(えび、サーモン)・かぼちゃ煮	ご飯・味噌汁・餃子・切昆布の煮物・煮豆	ご飯・豚汁・ハムカツ・キャベツの胡麻味噌炒め・黒豆	おはぎ・そば汁・茄子とピーマン炒め・たらこキャベツ炒め	かき揚げ丼・カレーの煮漬け味噌汁
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ご飯・味噌汁・大根と挽肉の煮物・鯖とキャベツの味噌炒め・玉子焼き・梅干・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・和風スクランブルエッグ・ささみの竜田焼・ウィンナー・煮豆・大根菜の煮物	ご飯・味噌汁・鮭焼魚・玉子焼き・かまぼこ・かぼちゃ煮	ご飯・味噌汁・牛乳・ソーセージ入り玉子焼き・さつま芋・紅生姜・天ぷら・紫蘇昆布・煮豆・コロケ	ご飯・味噌汁・牛乳・オムレツ・紅鮭焼・野菜炒め・フルーツ	ご飯・味噌汁・牛乳・鶏肉の照焼き・オムレツ・チーカマ・バナナ	ご飯・味噌汁・牛乳・ウィンナー・煮豆・ほうれん草と卵の炒め物・厚揚げの煮物・赤魚の味噌漬焼
昼	そうめん汁・稲荷寿司・茶碗蒸し・大根、天かま煮	手まりおにぎり・かき揚げうどん・ずんだもち・切干大根	醤油ラーメン・おむすび・野菜サラダ	生姜ご飯・味噌汁・ナポリタン・かぼちゃ団子・白菜となめ茸の和え物	鮭おにぎり・うどん汁・煮豆・揚げワタシの甘酢あんかけ・大根の煮物	松茸ご飯・味噌汁・じゃが芋と挽肉の煮物・カニカマ・たくあん・フルーチェ	ちらし寿司・味噌汁・ラーメンサラダ・白菜のお浸し・かぼちゃ煮・みかん
夕	ご飯・味噌汁・タラフライ(タルタルソース)・昆布の煮物・さつま芋も煮	ご飯・味噌汁・黒頭の煮漬け豚肉の生姜焼・麻婆茄子・煮豆・漬物	ご飯・味噌汁・オムレツ・煮豆・大根、鶏肉、人参、しいたけの煮物・もやしと玉葱の炒め物	カレーライス・フルーツポンチ・なま酢・ポテトサラダ・野菜添え	ご飯・味噌汁・つぼ鯛焼・八宝菜・じゃが芋のあんかけ煮	ご飯・味噌汁・スコッチエッグ・小松菜とちくわの煮物・トマト・春雨サラダ	ご飯・味噌汁・ニラの卵とじ・豚冷しゃぶ・肉じゃが・えび刺身
	30	31					
朝	ご飯・味噌汁・フキと揚げの煮物・玉子焼き・ほっけ焼魚昆布佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・鮭ベーコン・煮豆・ピーマン					
昼	ご飯・けんちん汁・餃子・なま酢	稲荷ずし・豚汁・ザンギ・ソーセージ・さつま芋天ぷら・煮豆					
夕	夕食(生寿司)	ご飯・味噌汁・茄子焼・煮豆・黒頭の煮漬け・もやしとニラの豚肉炒め					