

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	4	5	6	7
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・紫蘇昆布・煮豆・きのこことハムのバター炒め・鮭焼魚・漬物	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・鮭焼魚・さつま芋豆腐・バナナ・ほうれん草のトビッコ和え	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・ホッケ焼魚・餃子・ウィンナー	ご飯・味噌汁・牛乳・玉葱の玉子とじ・煮豆・キャベツサラダ・鮭焼魚・みかん・ソーセージ炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・和風スクランブルエッグ・豚肉と野菜の炒め物・天ぷらの生姜煮・カニカマ・バナナ	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼魚・ウィンナー・伊達巻き・しゅうまい・温野菜	ご飯・味噌汁・ほっけ焼魚・豚肉の生姜焼き・目玉焼き・紫蘇味噌
昼	親子丼・味噌汁・ベーコンとしめじの炒め物	かき揚げ丼・味噌汁・ベーコン、ニンニクほうれん草サラダ・ニラの黄身和え	にぎり寿司(マグロ、サーモンエビ、玉子、トビッコ、ハマチ)雑ケーキ	おはぎ・焼きそば・ポテトサラダ・コンソメ野菜スープ	カレーライス・パスタサラダ・大根と天ぷらの煮物・いちご	ご飯・味噌汁・豚肉、白菜、ほうれん草のしゃぶしゃぶ・ハンバーグ・大根の煮物	お稲荷さん・うどん・かぼちゃの煮物・桃
夕	ご飯・味噌汁・エビフライ・かぼちゃの天ぷら・茄子の味噌焼き	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・かぼちゃ煮・野菜炒め	ご飯・味噌汁・焼魚・味噌おでん・白菜、人参、小松菜のポン酢かけ	ご飯・味噌汁・ポテトコロッケ・天カマとささぎの煮物・もやしサラダ	エビ天丼・すり身汁・胡瓜の酢の物・さつま芋豆腐	カレーライス・玉子スープ・かぼちゃの煮物・キャベツとハムのサラダ・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・鱈のフライ・煮豆・ニラとふの玉子とじ・ハムポテト
8	9	10	11	12	13	14	
朝	おにぎり・味噌汁・目玉焼き・ソーセージ・紫蘇味噌・カニカマ・牛乳	ご飯・味噌汁・牛乳・鶏つくね玉子焼き・天カマと芋の煮物・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・牛乳・サバ焼魚・ニラの玉子とじ・大根と天カマの煮物・紫蘇味噌	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼魚・紫蘇巻き・茄子の味噌和え・玉子焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・サンマ塩焼・天カマの煮・ソーセージ	ご飯・味噌汁・牛乳・和風スクランブルエッグ・紅鮭焼魚・とろろ芋・キャベツの炒め物・カニカマ	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼魚・ニラの玉子とじ・カレーコロッケ・だし巻き玉子・紫蘇味噌
昼	二色丼・味噌汁・かぼちゃの煮物・鮭焼魚	豚丼・玉葱と卵の味噌汁・もやしとベーコンのカレー炒めサラダ(キャベツ、胡瓜、トマト)	シーフードかき揚げうどん・梅、ごま塩おにぎり・フキと豚肉の煮物・みかん	カレーライス・玉子と玉葱のスープ・煮豆・野菜サラダ・フルーツ(ピーチ、マンゴフルーツ)	うどん・お稲荷さん・もやしとベーコンの玉子とじ・ほうれん草のお浸し・みかん	塩ラーメン・鮭おにぎり・茄子と挽肉の炒め物・赤ウィンナー・キャベツサラダ・煮豆	親子丼・大根の味噌煮・スパゲッティサラダ・ナポリタンスパゲッティ・みかん
夕	ご飯・味噌汁・酢豚・ひじきの煮物・胡瓜のナムル	ご飯・味噌汁・牛乳・すき焼き煮物(大根、人参、椎茸、鶏肉、)・白菜のお浸し	鯖寿司・味噌汁・ごぼう、れんこんのきんぴら・さつま芋と人参のあんかけ・うどの酢の物	ご飯・味噌汁・肉じゃが・麻婆豆腐・煮豆・漬物	エビ丼・味噌汁・ちくわと切り昆布の煮物・さつま芋豆腐	たら鍋・ご飯・ほうれん草のベーコン和え・八朔みかん	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・カニカマ・大根、天カマの煮物・煮豆・サンマの焼魚・みかん
15	16	17	18	19	20	21	
朝	おにぎり・味噌汁・目玉焼き・紫蘇味噌・煮豆・ウィンナー・ハムポテト・バナナ	ご飯・味噌汁・ニラの玉子とじ・鮭焼魚・佃煮・餃子	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼魚・紫蘇味噌・白滝煮・伊達巻・胡麻豆腐	ご飯・味噌汁・牛乳・ミートオムレツ・白菜のなめ茸和え・芋と天カマの味噌煮・バナナ	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭・炒り玉子・コロッケ・煮豆・胡瓜の漬物・フキ、白滝、サバ缶の煮物	ご飯・味噌汁・赤魚焼魚・目玉焼き・餃子・ピーマンとソーセージ炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・ささぎと天カマの煮物・鶏肉の竜田焼・和風スクランブルエッグ・紫蘇味噌
昼	すき焼き・おにぎり・漬物・フルーツ・サンドウィッチ	オムライス・味噌汁・茄子とピーマンの味噌炒め・レタスとハムのサラダ	ちらし寿司・御吸い物・ハムポテト・ほうれん草・人参・エビ、茄子の天ぷら・フルーツポンチ	うどん・おにぎり・キャベツの油炒め・冷しゃぶサラダ	カレーライス・玉子スープ・大根、人参、サラダ・赤カブの漬物・煮豆・フルーツ	混ぜご飯・すり身汁・フライドポテト・さつま芋の天ぷら・みかん	オムライス・スープ・ポテトサラダ・ほうれん草の胡麻和えハンバーグ・フルーツポンチ
夕	ご飯・味噌汁・うま煮・鶏の唐揚げ・赤魚焼魚	蟹雑炊・すり身汁・エビかき揚げ・ほうれん草サラダ	ご飯・味噌汁・宗八焼魚・大根と天カマの煮物・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・中華炒め・煮豆・カスベの煮漬け・カニカマ入り玉子焼き	ご飯・味噌汁・肉じゃが・天カマと大根の煮物・野菜サラダ	ご飯・味噌汁・メンチカツ・蒸し白菜・ねばねばオクラ・玉葱の玉子とじ	おはぎ・味噌汁・ほうれん草のベーコンサラダ・もやし炒め漬物・ハム巻きポテトサラダ
22	23	24	25	26	27	28	
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼魚・ポテトサラダ・スクランブルエッグ・ウィンナー・かぼちゃの甘煮	ご飯・味噌汁・牛乳・漬物・鮭焼魚・三つ葉のお浸し・ソーセージ・玉子焼き	ご飯・味噌汁・ニラの玉子とじ・ミートボール・ベーコンとほうれん草のバター炒め・鯖焼魚	ご飯・味噌汁・牛乳・サバ焼魚・肉じゃが・紫蘇味噌	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭焼魚・紫蘇味噌・もやしベーコン炒め・胡瓜なめこ和え・コロッケ	ご飯・味噌汁・牛乳・春巻き・ハム焼・ワカメサラダ・ほうれん草と玉子の炒め物	ご飯・味噌汁・牛乳・かぼちゃの煮物・鮭焼魚・スクランブルエッグ・豚肉の生姜焼
昼	炊き込みご飯・うどん・天カマと大根の煮物・白菜の梅しそ和え・胡麻豆腐	親子丼・味噌汁・さつま芋の甘煮・きのこの中華炒め・海藻サラダ	エビカレー・玉子スープ・温野菜とポテトサラダ・ほうれん草ベーコンサラダ	うどん汁・稲荷寿司・かぼちゃの煮物・ほうれん草のお浸し・スクランブルエッグ	海老天そば・おにぎり・人参、ハムポテト・ゆで玉子・かぼちゃの煮物・胡瓜	カレーライス・キノコの煮物・野菜サラダ・フルーツポンチ	お寿司セット・すまし汁・茶碗蒸し
夕	えび天丼・味噌汁・春雨サラダ・大根と人参の漬物・煮豆	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・芋と天カマの煮物・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・タラフライ・ベーコンとえのきのバター炒め・もやしのナムル	マグロ、サーモン漬井・水団汁・ポテト・トマト・ほうれん草サラダ	牛丼・味噌汁・ねばねばオクラ・カニカマ・切昆布と天カマの煮物	ご飯・味噌汁・大根と鶏肉の煮物・ホッケ・トマト・ほうれん草のお浸し・ささぎ豆	ご飯・味噌汁・サンマ焼魚・大根と天カマ煮・ホイコーロー・かぼちゃ煮
29	30	31					
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・麻婆茄子・鮭焼魚・目玉焼き・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・漬物・茄子炒め・紫蘇味噌・ピーマン甘煮・ソーセージ・サンマの缶詰	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・チキンフライ・フキと天カマの煮物				
昼	エビ丼・味噌汁・ゴボウと鶏挽肉の炒め物・ワカメの生姜漬け	かき揚げうどん・梅紫蘇おにぎり・ニラとふの玉子とじ・フルーツポンチ	ラーメン・お稲荷さん・キャベツと天カマの炒め物				
夕	ご飯・味噌汁・玉子焼き・漬物・鶏肉、大根、天カマの煮物・ホッケ焼魚・小松菜のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・グラタン・海藻サラダ	牛丼・味噌汁・揚げ芋・ほうれん草のサラダ・ウィンナー・トマトの甘煮				