

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	3
朝					ご飯・野菜スープ・さつまいものサラダ・長いもの豚肉煮・カスベの煮付け	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・里芋の煮物・ポテトサラダ・目玉焼き・たくあん	ご飯・味噌汁・目玉焼き・茄子・ピーマンオイスター炒め・シュウマイ・ウィンナー・ニラ玉子とじ・切り干し大根
昼					チラシ寿司・すり身のお吸い物・茶碗蒸し・煮豆・漬物	ご飯・味噌汁・チキンナゲット・ポテトとベーコンのチーズ焼き・南瓜の煮物	ひな祭り生チラシ・ソーメン汁・南瓜団子
夕					ご飯・味噌汁・南瓜の煮物・たくあん・白桃	ご飯・味噌汁・宗八焼き魚・大根・里芋煮・ポテトサラダ・玉子焼き・南瓜・みかん	ご飯・鮭卵とじ・ほうれん草のなめ茸和え・南瓜の煮付け
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯・味噌汁・ひじき・豆腐と挽肉のあんかけ・鯖のケチャップ煮	ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・ひじき煮・シュウマイ・ウィンナー・漬物	ご飯・味噌汁・目玉焼き・切り干し大根のサラダ・蒟の煮物・ほうれん草とウィンナーのソテー	ご飯・すり身汁・紅鮭焼き魚・中華くらげ・天カマ、タケノコの厚揚げ煮・シュウマイ・ウィンナー	ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・煮豆・スクランブルエッグ・煮物	ご飯・クリームスープ・肉じゃが・鮭焼・はんぺん入り玉子焼き・フルーチェ	鶏釜飯・鯖焼き魚・白菜の卵とじ・煮豆・白桃
昼	ご飯・味噌汁・野菜の肉巻き・ツナサラダ・豆腐とニラの卵とじ・漬け物	海鮮丼・ソーメン汁・玉葱サラダ・おしるこ	ご飯・鮭スープ・おろし和風ハンバーグ・南瓜のサラダ・たくあん・バナナ、みかん	ご飯・春雨スープ・肉団子のスープ煮・野菜炒め・ニラと豆腐の卵とじ・漬物	和風パスタ・おにぎり・玉子スープ・豚肉の野菜巻き・さつまいものサラダ・ほうれん草の胡麻和え	野菜塩ラーメン・おにぎり・ニラと舞茸の卵とじ・インゲンの白和え・みかん	親子丼・味噌汁・ほうれん草とオホーツクのトビッコ和え・春雨サラダ
夕	ご飯・味噌汁・おでん・鯖焼き・ハムと玉葱の中華和え	ご飯・味噌汁・鮭のホイル蒸切り干し大根の煮物・煮豆・たくあん	天丼(えび、さつまいも、かき揚げ、茄子、ピーマン)・豚汁煮豆	ご飯・味噌汁・マカロニサラダ・もやし、ニラ、コーンの炒め物・挽肉とじゃが芋のあんかけ炒め・煮豆	ご飯・味噌汁・ミートボール・里芋とインゲン煮・漬物	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・大根の煮物・ほうれん草の胡麻和え	カレーライス・里芋の煮物・ポテトサラダ
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・ウィンナー・ソーセージ炒め・シュウマイ・筑前煮・目玉焼き	ワカメご飯・野菜スープ・ポテトサラダ・ほっけ焼き魚・ブロッコリーのトビッコ和え・昆布巻き	ご飯・味噌汁・ウィンナー・ポテトサラダ・ほっけ焼き魚・ブロッコリー・トビッコ和え・昆布巻き	ご飯・味噌汁・赤魚焼き魚・切り干し大根の煮物・ポテトサラダ・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・蒟、タケノコ・鯖煮・ニラの卵とじ・サラダだし巻き卵	ご飯・野菜スープ・目玉焼きとブロッコリー・鶏の照り焼きほうれん草の胡麻和え・漬物	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・マカロニサラダ・大根の煮物・煮豆
昼	海鮮丼・中華スープ・さつまいものサラダ・漬物・フルーツ	ご飯・味噌汁・チキンナゲット・ほうれん草なめ茸和え・山芋の煮物・漬物	かき揚げうどん・お稲荷さん・ピーマンと茄子の紫蘇味噌和え・シュウマイ	あんかけ焼きそば・ビーフシチュー・ほうれん草胡麻和え・ゼリー桃缶	カレーライス・マイタケスープ・マカロニサラダ・ほうれん草・シーチキン・ボン酢和え・フルーチェ・黄桃和え	ご飯・味噌汁・天ぷら・里芋の煮物・みかんゼリー	お寿司・そうめん汁・オードブル・おしるこ
夕	ご飯・味噌汁・タラの酢豚・ほうれん草の胡麻和え・茄子のオイスター炒め・漬物	親子丼・味噌汁・茄子・挽肉の味噌炒め・サラダ	三食丼・味噌汁・茄子とピーマンの炒め物・黄桃	チラシ寿司・味噌汁・肉じゃが・もやしのお好み焼・南瓜団子・胡瓜の酢の物	ご飯・味噌汁・肉団子の酢あんかけ・南瓜煮・大根の牛肉炒め	肉豆腐丼・チャウダー・キャベツともやしの梅肉和え・たくあん	鶏釜飯・そば・揚げ豆腐と小松菜の煮物・南瓜の煮物ごはん
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚卵・キャベツ、ソーセージ炒め・ウィンナー・イチゴ	ご飯・スープ・つみれと大根煮・レタス・シーチキン・サラダ・南瓜コロケ・漬物	ご飯・味噌汁・目玉焼き・南瓜の煮物・煮豆・ほうれん草とレタスの和え物	ご飯・味噌汁・目玉焼き・丸ハム・ひじき煮・昆布巻き・里芋、天カマ煮	ご飯・味噌汁・蒟の煮物・ミートボール・漬物・ウィンナー・目玉焼き	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・大根の煮物・いんげんの胡麻和え・たくあん・煮豆	ご飯・味噌汁・玉子焼き・鮭・茄子とピーマンの炒め物・ポテトサラダ
昼	醤油ラーメン・おにぎり・たくあん・いとこ煮・桃ゼリー和え	三食丼・味噌汁・里芋、天カマの煮物・たくあん・ブルーベリー・フルーチェ	ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・タラの炒め物・インゲンと挽肉炒め・豚肉のボン酢和え	ミートスパゲッティ・おにぎり・レタススープ・大根と鶏ひき肉のあんかけ・野菜サラダ・ほうれん草のなめ茸和え	塩サバ丼・味噌汁・ポテトサラダ・マイタケと人参、豆腐の卵とじ	えびのかき揚げうどん・お稲荷さん・マカロニサラダ・ほうれん草のシーチキン和え・みかん	トマト風味スパゲッティ・唐揚げ・ポテトサラダ・ほうれん草のなめ茸和え・おにぎり
夕	ご飯・クリームシチュー・カスベの煮付け・サラダ	ご飯・味噌汁・すき焼き・黒豆・大根の酒かす漬物・インゲンの胡麻和え	ご飯・うなぎ・味噌汁・煮豆・天津湯豆腐・バナナ	ご飯・味噌汁・長いものと天カマ煮物・茄子と麻婆はるさめ海老フライとブロッコリー	ご飯・味噌汁・タラ鍋・長いもの梅肉和え・胡瓜の漬物	おはぎ・豚汁・里いも揚げ・たらホイル焼き・トビッコ胡瓜和え	ご飯・味噌汁・肉豆腐のあんかけ・さつまいものホワイトソースかけ
	25	26	27	28	29	30	31
朝	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・ハム、スパム・ポテトサラダ・里芋のあんかけ	ご飯・えのきスープ・鮭焼き魚・大根と豚肉炒め・ゆでたまごのサラダ・餃子のあんかけ	ご飯・味噌汁・鮭焼き魚・ハム・スクランブルエッグ・ポテトサラダ・豆	はらこ飯・味噌汁・大根と里芋のあんかけ・胡瓜のぬか漬物・ほうれん草の和え物	ご飯・味噌汁・鮭焼き魚・使物・茄子とピーマン炒め・ハムのケチャップ炒め・みかん缶	ご飯・味噌汁・マカロニ・チーズ・スクランブルエッグ・ウィンナー・ハンバーグ・煮豆	ご飯・味噌汁・紅鮭焼き魚・ウィンナー・茄子・ピーマン・オイスター炒め・ニラの卵とじ・目玉焼き
昼	ご飯・味噌汁・生姜焼き・大根の煮付け・胡瓜のサラダ	焼うどん・お稲荷さん・エビとネギ玉子とえ・バナナ、みかん	ご飯・スープ・タラのあんかけ・茄子の肉巻き・ほうれん草のなめ茸和え	ご飯・スープ・唐揚げ・茄子の挽肉炒め・野菜の塩昆布炒め・冷奴・サラダ	ご飯・味噌汁・さんまの塩焼き・マカロニサラダ・長いものと天カマの煮物・みかん	親子丼・味噌汁・大根の煮物・焼き茄子・桃	カレーライス・白菜のお浸し・小籠包のスープ・みかん缶
夕	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ほっけ焼き魚・茄子の味噌煮	ご飯・味噌汁・野菜と挽肉炒め・ほうれん草のお浸し・さつまいものあんかけ・煮物	ご飯・味噌汁・おでん・肉団子の甘酢かけ・漬物	うなぎ・野菜の入り豆腐・マグロとエビの刺身・お吸い物	ご飯・煮豆・シチュー・里芋のあんかけ・ヒラメの煮付け	海鮮丼・味噌汁・茶碗蒸し・トマト	牛丼・味噌汁・茶碗蒸し・たくあん