

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
	31					1	2
朝	ご飯・味噌汁・かぶと豚肉の煮物・ほっけ焼き魚・トマト・玉子焼き・大根のおろしなめ茸和え					ご飯・味噌汁・赤魚の粕漬け茄子・豚肉の炒め物・ほうれん草のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼き魚・生酢・ポテトサラダ・目玉焼き・ソーセージ・ピーマン炒め
昼	ご飯・味噌汁・茄子の肉巻きカツ・人参きんぴら・長いものトマト和え・大学芋もち					カレーライス・味噌汁・大根サラダ・白玉フルーツポンチ	塩ラーメン・おにぎり・大根・人参・天カマの煮物・ほうれん草のお浸し・みかん
夕	ひつまぶし・餃子スープ・白玉しるこ・胡瓜の奈良漬					海鮮丼(サバ、マグロ、サーモン、ヒラメ、エビ、トビッコ、玉子)・うどん汁	二色丼・味噌汁・大学芋・大根・人参の煮物
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯・味噌汁・さつま芋サラダ・きのこベーコン炒め・ミートボール・スクランブルエッグ・ひじきの煮物	ご飯・味噌汁・ウィンナーのケチャップ炒め・スクランブルエッグ・ワカメの和え物・シュウマイ・煮豆	ご飯・味噌汁・煮物・野菜炒め・中華サラダ・厚切ハム	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・鶏肉の甘辛煮・玉子焼き・漬物・伊予柑	ご飯・味噌汁・鮭・ハムポテトサラダ・目玉焼き・照り焼きチキン・大根と天カマの煮物	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・タケノコの煮物・大根サラダ	ご飯・味噌汁・肉ときのこの炒め物・マカロニサラダ・煮物・玉子焼き
昼	ちらし寿司・おすまし汁・里芋の煮物・伊予柑	ご飯・キャベツの味噌炒め・フロッキーとトマトの和風サラダ・エビとインゲンの煮物・味噌汁	ご飯・味噌汁・親子煮・さんま煮・肉じゃが・フルーツ	ご飯・味噌汁・かぶの煮物・バナナのヨーグルト和え・ラム肉の野菜煮	三食丼・玉子スープ・じゃがベーコン炒め・長いもの梅ポン和え・みかんフルーツ	おにぎり・味噌ラーメン・エビと茄子のケチャップチーズ和え・バナナのヨーグルト和え	焼きそば・おにぎり・落とイワシの蒲焼き・煮物・ほうれん草のなめ茸和え・みかん
夕	キーマカレー・ポテトサラダ・玉子スープ・天カマとわかめの炒め物	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ほうれん草の胡麻和え・かぶの浅漬け・フルーツ	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・もやしとキャベツの酢の物・人参きんぴら	カレーライス・スープ・煮豆・カニクリームコロッケ・みかん、いちご	ひつまぶし・豚汁・ホワイトアスパラ・茄子の炒め物	ご飯・味噌汁・唐揚げ・大学芋・ポテトサラダ・フルーツポンチ	親子丼・餃子スープ・ラーメンサラダ・粕漬
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・肉団子・ほうれん草の炒め物・ニラの和え物	ご飯・味噌汁・大根と里芋の煮物・鶏肉と胡瓜のサラダ・煮豆	ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・鮭焼き魚・玉子焼き・麻婆豆腐・煮豆	ご飯・味噌汁・紅鮭焼き魚・落煮・シュウマイ・ウィンナー・生酢	炊き込みご飯・スープ・ソーセージのケチャップ炒め・大根の煮物・煮豆・コロッケ・大根と胡瓜の和え物	ご飯・味噌汁・鶏肉の玉葱の照り焼き・天ぷらと白菜の炒め物・マッシュチーズポテト・ハムエッグ	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・南瓜コロッケ・ソーセージ炒め・シューマイ・目玉焼き・白桃
昼	ミートスパゲッティ・味噌汁・大根の煮物・春雨と白菜のお浸し	生チラス(マグロ、サーモン、エビ、玉子、トビッコ)・生酢・温うどん汁・煮豆	ご飯・玉葱スープ・野菜炒め煮物・ラーメンサラダ	稲荷寿司・うどん・煮玉子・たくあん	ご飯・味噌汁・茄子と豚肉の炒め・マカロニサラダ・里芋の煮物・ウィンナー	ラーメン・おにぎり・白菜の白和え・桃、バナナ	
夕	ご飯・味噌汁・コロッケ・野菜炒め・みかん	中華丼・スープ・大根、天カマの煮物・ハッシュドポテト	カレーライス・フルーツポンチ・煮豆	ご飯・味噌汁・あんかけ塩焼きそば・ほうれん草と大根の和え物・ハッシュドポテト	オムライス・ポテトサラダ・フルーツポンチ・味噌汁	ご飯・味噌汁・すき焼き・漬物・煮豆	二色丼・味噌汁・煮豆・フルーツポンチ・芋団子
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯・味噌汁・玉子焼き・鯖焼き・ポテトサラダ・ほうれん草のベーコン炒め・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・さつま芋のサラダ・落と天カマ炒め・大根と鶏肉の煮物・漬物	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼き魚・ポテトサラダ・落炒め・ニラの卵とじ	ご飯・中華春雨スープ・鶏モモのポン酢炒め・落と天カマの炒め物・煮リンゴ	ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・ウィンナーのケチャップ炒め・キャベツと天カマ炒め・煮豆・スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・サケ焼き魚・ひじきの煮物・玉子焼き・ウィンナー	ご飯・味噌汁・サバの味噌煮・大根、人参、天カマの煮物・だし巻き卵・バナナといちご、みかんのはちみつ和え
昼	ご飯・味噌汁・マカロニサラダ・鶏とトマトのチーズ煮込み・あんかけシューマイ	ご飯・味噌汁・お好み焼き・里芋の煮物・たくあん	ご飯・味噌汁・落とちくわのシーチキン炒め・回鍋肉	天丼・味噌汁・里芋の煮物・たくあん	おはぎ・豚汁・麻婆豆腐・漬物・ザンギ・温野菜	カレーライス・コンソメスープ・大根サラダ・フルーツポンチ	ラーメン・おにぎり・大根とインゲンの煮物・いちごとバナナのフルーツミックス
夕	ご飯・スープ・チーズハンバーグ・春雨サラダ・人参、インゲンのバター炒め	ご飯・豚汁・マグロ漬け・生酢・きんぴら・ほうれん草煮びたし	ご飯・お吸い物・大根おろしハンバーグ・トマト・ミックスベジタブル・生酢・フルーツ	ご飯・スープ・甘酢あんかけの肉団子・春雨サラダ・シュウマイ・コロッケ	ご飯・味噌汁・コロッケ・マカロニサラダ・大根の煮物	豚丼・味噌汁・茄子、ピーマン肉味噌炒め・ほうれん草の白和え	ご飯・味噌汁・白菜と豚肉のあんかけ・芋ピザ・トマト・漬物
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯・味噌汁・茄子の煮びたし・ポテトサラダ・玉子焼き・肉団子・ウィンナー	ご飯・味噌汁・ささみのガーリック醤油炒め・玉子・煮物・大学芋・マカロニグラタン	ご飯・味噌汁・かに玉・みかん・ベーコン、ホウレン草炒め・カニクリームコロッケ・里芋の煮物	ご飯・味噌汁・牛乳・ほっけ焼き魚・ハム、ピーマン炒め・目玉焼き・紫蘇味噌巻き・煮豆・ひれ肉炒め	ご飯・味噌汁・さんまの生姜煮・大根と肉の煮物・玉子焼き・煮豆・胡瓜の酢の物	ご飯・味噌汁・大根と豚ひき肉炒め・玉子焼き・煮豆・コーンバター・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・芋とささぎ豆の煮物・大根、里芋・煮紅鮭焼き魚・煮豆・昆布巻き・フルーツ
昼	ご飯・味噌汁・鶏肉の中華風きのこ炒め・落、タケノコの煮物・フロッキー、トマトサラダ	ご飯・味噌汁・ラーメン・エビ・シュウマイ・フルーツゼリー和え	おにぎり・焼きうどん・じゃが芋とインゲンの煮物・玉子豆腐・みかん、桃	ご飯・味噌汁・和風煮込みハンバーグ・ハッシュドポテト・ほうれん草のなめ茸和え・フルーツ	豚丼・ポテトサラダ・味噌汁・ベーコンときのこの炒め物ゼリー	ミートスパゲッティ・おにぎり・春雨スープ・ほうれん草のお浸し・コールスロー	焼きそば・おにぎり・にらと玉子のスープ・ほうれん草の胡麻和え・トマトのサラダ
夕	カツ丼・味噌汁・ポテトサラダ・いんげんの胡麻和え・フルーツポンチ	親子丼・味噌汁・ハムポテトサラダ・人参きんぴら	ご飯・味噌汁・マグロ漬け・玉子焼き・胡瓜、トビッコ、カニカマ和え・ジンギスカン・しゃぶしゃぶ	ご飯・味噌汁・コロッケ・マカロニサラダ・桃・漬物	ご飯・味噌汁・肉じゃが・大根サラダ・マカロニチーズ	すき焼き煮・ご飯・煮豆・フルーツポンチ	ご飯・スープ・豆腐ハンバーグ・人参きんぴら・ポテトサラダ