

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
	31					1	2
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・だし巻き卵・ほっけ焼き魚・えびちり・キャベツ天カマ炒め					ご飯・味噌汁・牛乳・塩サバのチーズカルピ・小松菜としめじと玉子のバター炒め・胡瓜とささみの中華サラダ・ブロッコリーと甘エビのガーリック炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・シューマイ・たらこ・麻婆ほうれん草・玉葱と玉子の和え物
昼	生チラシ寿司・すまし汁・大学芋・フルーツ					カレーライス・大根サラダ・白玉団子入りフルーツ・味噌汁	ご飯・スープ・ハンバーグ・スパゲティ・フルーツ・茄子の味噌炒め・野菜サラダ
夕	海老丼・味噌汁・かぶと鶏団子の煮物					ご飯・味噌汁・すき焼き・フルーツ盛り・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・肉団子・芋のがんもの煮物・茶碗蒸し
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・ソーセージの卵とじ・ほっけ焼き魚・煮豆・ミートグラタン・バナナ・インゲンの胡麻和え	ご飯・味噌汁・牛乳・切り干し大根・ミニハンバーグ・赤魚焼き魚・目玉焼き	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・落とタケノコの煮物・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖の味噌煮・かに玉・ほうれん草白和え・シューマイ	ご飯・味噌汁・牛乳・かぶ・天カマ煮・茄子・ピーマンオイスター炒め・ポテトサラダ・紅鮭	ご飯・味噌汁・牛乳・さんま甘露煮・玉葱の卵とじ・紫蘇味噌・鶏肉と茄子の甘酢あん・キャベツと天カマの煮物	ご飯・味噌汁・牛乳・豚肉のニンニク味噌炒め・きのこの卵とじ・エビシューマイ・紅鮭焼き魚
昼	生チラシ寿司・ソーメン汁・里芋の煮物・フルーツ	ご飯・味噌汁・唐揚げ・芋サラダ・大学芋・フルーツ	親子丼・長いもの厚揚げの煮物・味噌汁・みかんとバナナ	お稲荷さん・野菜ラーメン・餃子・白菜と胡瓜の梅肉和え	ご飯・かき揚げうどん・エビフライ・茄子とピーマンの味噌和え	ご飯・すまし汁・キャベツメンチカツ・大根の昆布煮・マイタケとなすびの炒め物・スパゲティ	ちらし寿司・ソーメン汁・さつま芋の肉巻きフライ・ほうれん草のえのき和え・フルーツ
夕	海老丼・大根・天カマ煮・煮豆	ご飯・味噌汁・ほうれん草のなめ茸和え・べったら漬	ご飯・味噌汁・和風煮込みハンバーグ・キャベツと玉子の炒め物・フルーツ	ご飯・味噌汁・刺身(マグロ、しめ鯖、サーモン、トビッコ、だし巻き卵、うなぎ)・みかん	ご飯・味噌汁・ポテトコロッケ・白菜のお浸し・アスパラサダののりドレッシング	ご飯・味噌汁・肉じゃが・白菜サラダ・フルーツ盛り	ご飯・味噌汁・大根と天カマの煮物・鶏しお麻婆・餃子
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・鯖の味噌煮・ほうれん草ベーコン炒め・南瓜コロッケ	ご飯・味噌汁・牛乳・鶏マヨつくね・ほっけ酒蒸し焼き・大根と人参・天カマの煮物・マカロニ、ゆで卵サラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・グラタン・エビシューマイ・紅鮭焼き魚・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・味噌汁・牛乳・人参炒め・ベーコンポテト・クリームコロッケ・鯖の味噌煮・豚肉とピーマンの炒め物	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・牛肉コロッケ・茄子の油炒め・サケ焼き魚・のり	ご飯・味噌汁・牛乳・だし巻き卵・じゃが芋のガレット・ベーコン、しめじ、ほうれん草のバター炒め・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・シューマイ・豚肉の生姜焼き・オムレツ風・鮭の焼き魚
昼	ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ・ニラ焼き・大学芋・フルーツ	かき揚げうどん・稲荷寿司・じゃが芋とピーマンのフライフルーツ	ご飯・春雨スープ・肉団子の白菜煮・ポテトサラダ・煮物	ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ・ほうれん草のなめ茸和え・大学芋・フルーツ	鯖チラシ・味噌汁・ラーメンサラダ・里芋のあげあんかけ・フルーツヨーグルト	ご飯・ソーメン汁・唐揚げ・茄子とピーマンの味噌和え野菜サラダ・フルーツ	生寿司・オードブル・茶碗蒸し・漬物・フルーツ盛り合わせ
夕	豚丼・味噌汁・ポテトサラダ・べったら漬	ご飯・味噌汁・マスのホイール焼き・もやしのなめ茸和え・春雨サラダ	カレーライス・ニラ玉・玉子スープ・フルーツ盛り	ご飯・味噌汁・サンマ蒲焼き・落と揚げの油炒め・餃子	ご飯・すり身汁・鯖の竜田揚げ・挽肉天カマ、茄子のそぼろあんかけ・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・味噌汁・すき焼き・さつまいもサラダ・フルーツ盛り合わせ	ご飯・味噌汁・ラム肉と野菜炒め・もやし、なめ茸和え・フルーツ
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・ニラの卵とじ・ホワイトアスパラ・ラム肉の味付け・鯖の水煮	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・さんま・さつま芋のサラダ・生姜焼き・豚肉と野菜の炒め物	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭のちゃんちゃん焼き・ホウレン草、ベーコンの蒸玉子・カニクリームコロッケ・煮豆	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・肉団子入り野菜炒め・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・大根と挽肉の炒め物・ベーコンポテト・エビシューマイ	生姜ご飯・味噌汁・チーズ入り玉子焼き・アメリカンドッグ・インゲンの胡麻和え・鶏つくね・キャベツと天カマの煮物	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼き魚・ソーセージ炒め・茄子、ピーマン炒め・リンゴサラダ・里芋、人参、大根煮
昼	ご飯・豚汁・メンチカツ・ハッシュドポテト・落の煮物・ポテトサラダ・フルーツ	キーマカレー・ニラ玉とじ・春雨サラダ・ハッシュドポテト・みかん桃ゼリー	ご飯・味噌汁・肉豆腐・さつま芋サラダ・じゃが芋のチーズ焼き	かき揚げうどん・稲荷寿司・エビフライ・フルーツ	おはぎ・味噌汁・ハムカツ・ロールキャベツ・ポテトサラダ	カレーライス・エビフライ・大学芋・フルーツ	ご飯・味噌汁・スパゲティ・唐揚げの甘酢・ほうれん草のエノキ和え・フルーツ
夕	ご飯・シチュー・ポテトチーズ白菜のお浸し	ご飯・味噌汁・和風ハンバーグ・マカロニサラダ・フルーツ	マグロ、サーモン漬け丼・味噌汁・ほうれん草、白菜和え物・落の煮物・白桃	ご飯・味噌汁・肉じゃが・人参炒め・フルーツ	ご飯・味噌汁・タラの野菜甘酢・あんかけ・大根の卵とじ	天ぷらうどん・お稲荷さん・白菜の梅肉和え・イチゴ、みかんゼリー	ご飯・味噌汁・お好み焼き・大根の煮物・浅漬
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯・味噌汁・コーヒー牛乳・麻婆茄子・エビシューマイ・芋サラダ・ウィンナー炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・かに玉・カニクリームコロッケ・豚肉と野菜の炒め物・ほっけ焼き魚	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖焼き魚・茄子の味噌炒め・落と天カマ煮・玉子焼き・シューマイ	ご飯・味噌汁・牛乳・牛肉コロッケ・サケ焼き魚・青椒肉絲・玉葱ときのこの卵とじ	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・落の煮物・ほうれん草の和え物・胡瓜の酢の物	ご飯・味噌汁・牛乳・ペンネグラタン・さつま芋のサラダもやしと豚肉の炒め物・和風スクランブルエッグ・さんまの蒲焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・麻婆豆腐・豚肉と玉葱の生姜焼き・漬物・昆布巻き
昼	ご飯・味噌汁・唐揚げの甘酢・うどん焼き・長いもの梅肉和え	おにぎり・ラーメン・エビシューマイ・みかんとバナナのゼリー和え	ご飯・ポトフ・スパゲティ・大学芋・鶏のフライ	ソースカツ丼・すまし汁・ラーメンサラダ・ほうれん草のエノキ和え	ご飯・豚汁・肉団子と野菜のスープ煮・さつま芋サラダ・マカロニサラダ	かき揚げうどん・稲荷寿司・白菜の梅肉和え・アメリカンドッグ	ご飯・味噌汁・すき焼き・ほうれん草のエノキ和え・フルーツ
夕	ご飯・味噌汁・キャベツシューマイ・入り豆腐	ご飯・味噌汁・大根と里芋・天カマ煮・ほうれん草のなめ茸和え・ハンバーグ	ご飯・味噌汁・肉野菜炒め・フルーツ盛り・豆腐ハンバーグ	ご飯・味噌鍋・マカロニサラダ・フルーツポンチ	鯖チラシ・味噌汁・切昆布の煮物・もやしのお好み焼き	ご飯・味噌汁・肉じゃが・白菜サラダ・フルーツ盛り・フルーツ盛り・人参、ピーマン炒め	ご飯・味噌汁・うなぎの蒲焼き・ニラの卵とじ・煮豆・餃子