

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	4	5	6	7
朝	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・ほうれん草の味噌炒めツナとマカロニのサラダ・煮豆	ご飯・味噌汁・南瓜コロッケ鶏肉とブロッコリーのオイスター炒め・白桃入りヨーグルト	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖の味噌煮・オムレツ・長いもステーキ・春雨きんぴらと和え	ご飯・お吸い物・鯖のみぞれ煮・ニラ玉・イチゴヨーグルト	ご飯・味噌汁・牛乳・南瓜甘煮・ちくわ磯部・ミニお好み鶏照り焼き	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・南瓜の煮物・カニカマ入り・茶碗蒸し	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・ニラの玉子とじ・マカロニサラダ・煮豆
昼	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・セロリの醤油漬け・入り豆腐・胡瓜とシーチキンの和え物・フルーチェ	ご飯・豚汁・ニラのなめ茸和え・ポテトサラダ・鯖の味噌煮・えのきの肉巻き	チラシ寿司・すまし汁・海老とカスベのフライ・エビグラタン・大根の煮物・みかん、黄桃	オムライス・玉子スープ・胡瓜、ハム、ツナ、トマトのサラダ・パイナップル、桃みかん	ご飯・白菜と豚バラの味噌炒め・がんもとレンコンの煮物・胡瓜の酢の物・みかん	かしわうどん・おにぎり・ほうれん草のなめ茸和え・たらのあんかけ煮	ご飯・味噌汁・ジンギスカン煮・里芋の煮物・白菜とオホーツクの梅肉和え・桃
夕	豚丼・味噌汁・きんぴらごぼう・みかんと桃	カレーライス・甘漬トマト・煮豆	ご飯・味噌汁・キャベツと豚肉の玉子とじ・人参きんぴら桃ヨーグルト	かき揚げ丼・シチュー・春雨サラダ・煮豆・トマト	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ほうれん草と玉子のあんかけ胡瓜とツナのサラダ	ご飯・味噌鍋・ラーメンサラダ・煮豆	ご飯・味噌汁・大根と鰯の煮物・人参のきんぴら・豆腐とカニカマの胡麻ドレサラダ
	8	9	10	11	12	13	14
朝	ご飯・コンソメスープ・じゃが芋の挽肉あんかけ・ツナオムレツ・みかん	ご飯・味噌汁・玉子焼き・カニクリームコロッケ・ソーセージワッフル	ご飯・味噌汁・筑前煮・赤魚味噌煮・マイタケ、ウィンナー炒め・シウマイ	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・大根の煮物・煮豆	ご飯・味噌汁・さつま芋としめじの煮物・うずら玉子の肉巻き・玉子豆腐	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ウィンナー・大学芋・シューマイ・大根と豚肉の煮物	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・さつま芋と南瓜の煮物・煮豆
昼	チラシ寿司・そば・胡瓜のサラダ・煮豆	カレーライス・南瓜コロッケ・生酢・みかん、バナナ	海老丼・味噌汁・春雨サラダ・なら漬け胡瓜・煮豆	炊き込みご飯・味噌汁・鮭フライタルタルソース和え・フルーツ	海老カツ・豚味噌焼き・ブロッコリーサラダ・かぶの漬物	カレーライス・ラーメンサラダ・コロッケ・パン、みかん	ご飯・シチュー・豚味噌漬け焼き・ポテトサラダ・カニカマ玉子焼き・トマト、大根、人参、鯖缶煮
夕	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ゆで卵サラダ・プリンアラモード	おはぎ・豚汁・ポパイサラダエビチリ・煮豆	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・ブロッコリーのサラダ・フルーツゼリー和え	ご飯・味噌汁・大根と鯖の味噌煮・人参きんぴら・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・鶏肉の照り焼き・肉じゃが・シーチキンサラダ	ご飯・味噌汁・大根とツナの煮物・豆腐ハンバーグ・パイナップル	ご飯・味噌汁・メンチカツ・生酢・バナナとみかん
	15	16	17	18	19	20	21
朝	ご飯・味噌汁・鮭焼き魚・グラタンコロッケ・たくあん	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・ほうれん草のなめ茸和え・里芋の煮物・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼き魚・鶏つくね・南瓜の煮物・ピーマン、厚切ハム炒め	ご飯・味噌汁・銀カレイ焼き魚・落の煮物・ホワイトアスパラ	ご飯・味噌汁・サバの味噌煮・オムレツ・ほうれん草のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・茄子のはさみ揚げ・ミニコロッケ・シーチキンサラダ	ご飯・味噌汁・里芋団子の煮物・アスパラベーコンの玉子炒め・ワカメと胡瓜の梅和え
昼	ハヤシライス・玉子スープ・煮豆・フルーチェ	ご飯・味噌汁・チャーシュー入り豆腐・なすびのチーズ焼き・ほうれん草とえのきのナムル	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・白菜の胡麻和え・煮豆・なめこ、大根おろし和え	ご飯・コーンスープ・ふかし芋・玉子サラダ・大根の煮物・プリン	三食丼・ポトフ・茄子と舞茸の炒め物・玉葱のカツオ節和え	ご飯・鶏塩鍋・カニクリームコロッケ・巾着煮	お寿司・茶碗蒸し・うどん・天ぷら
夕	ご飯・玉子スープ・焼きそば中華サラダ・洋ナシ	海老カレー・甘漬けトマト・煮豆・スープ	豚丼・味噌汁・長いもの梅和え・大根のべつたら漬け	ご飯・味噌汁・豚肉の味噌漬け炒め・茄子の煮びたし豆腐のカニカマ和え	おはぎ・豚汁・玉葱サラダ・白和え	ご飯・味噌汁・豚肉、キャベツの卵とじ・人参きんぴら・イチゴのヨーグルト	ご飯・味噌汁・筑前煮・南瓜コロッケ・温キャベツ豚肉炒め・白菜トビッコ和え
	22	23	24	25	26	27	28
朝	ご飯・味噌汁・ミニオムレツ・ポテトコロッケ・ほうれん草のケチャップ炒め・煮豆	ご飯・味噌汁・大根と鯖の味噌煮・南瓜コロッケ・イチゴのヨーグルト	ご飯・オニオンスープ・玉子焼き・エビフライ・フルーツミックスゼリー	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・白身魚のなめ茸和え・大根の煮物	ご飯・味噌汁・カニクリームコロッケ・目玉焼き・胡瓜、玉葱の酢の物	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・さつま芋と玉葱の炒め煮・煮豆	ご飯・味噌汁・タラ焼き魚・ニラの玉子とじ・フルーツゼリー和え
昼	ご飯・味噌汁・青椒肉絲・豆腐入り磯辺揚げ・トマトサラダ	ご飯・豚汁・ナポリタン・キャベツ玉子とじ・ほうれん草のなめ茸和え	ご飯・シチュー・ホッケのフライ・肉味噌キャベツの炒め物・南瓜サラダ・ゼリー	ご飯・白菜の味噌汁・マカロニサラダ・南瓜コロッケ・大根、天ぷらの煮物	御飯・味噌汁・肉じゃが・焼き魚・ミニハンバーグ	キーマカレー・ニラ玉スープ・ほうれん草のシーチキン和え・煮豆・みかんと桃のゼリー和え	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・キャベツと大根の塩漬け・フルーツベリーヨーグルト
夕	ご飯・味噌汁・鶏肉とキャベツのガーリック炒め・和風天津・玉子豆腐	ご飯・味噌汁・チーズハンバーグ・生酢・みかん、桃	ご飯・豚汁・炒め納豆・べつたら漬け	親子丼・味噌汁・白和え・フライドポテト	御飯・味噌汁・鶏肉と大根の煮物・ほうれん草の玉子炒め・カニカマ入り玉子豆腐	ご飯・味噌汁・コロッケ・たらのフライ・里芋の煮物・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・南瓜の挽肉あんかけ・大根の味噌煮・桃ごはん
	29	30	31				
朝	ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ・里芋の煮物・煮豆	ご飯・味噌汁・目玉焼き・シウマイ・胡瓜のハム巻きほうれん草の炒め物	ご飯・味噌汁・うずら卵のフライ・フライドポテト・ミニハンバーグ・きんぴらごぼう				
昼	炒飯・鶏クリームスープ・パスタ・南瓜コロッケ・フルーツゼリー	ご飯・味噌汁・つくねのあんかけ・マカロニサラダ・南瓜の煮物	ご飯・味噌汁・揚げ出し豆腐エビの天ぷら・鯖焼き魚				
夕	ご飯・コロッケ・エビフライ・チキンナゲット・ホワイトアスパラ	ご飯・味噌汁・さんま焼き魚・大根、天カマの煮物・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・落の油炒め・もやし中華和え				