

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・エビシューマイ・白身魚フライ・さつま揚げのごま油炒め・みかん	ご飯・味噌汁・玉子焼き・エビチリ・路とちくわの煮物・胡瓜と甘酢漬け・鮭の味噌漬焼き	ご飯・味噌汁・胡麻味噌チキン・ポークピッツ入りスクランブルエッグ・ほうれん草の胡麻和え・白桃	ご飯・味噌汁・サンマ蒲焼き玉子味噌・ラム肉味付け・クリームコロッケ	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・南瓜の煮物・ピーマンとツナの蒸煮・タラの甘酢あんかけ・鶏肉の竜田焼	ご飯・中華スープ・グラタン・エビシューマイ・鯖の味噌煮・白桃	ご飯・味噌汁・牛乳・焼き鯖味噌煮・キャベツ、がんもの油板炒め・ニラ玉子とじ・南瓜団子・煮豆
昼	ご飯・味噌汁・カレーうどん・大学芋・玉葱のポン酢和えフルーチェ	ご飯・シチュー・和風ハンバーグ・ニラとカニカマのナムル・みかん、桃	チラシ寿司・味噌汁・大根の煮物・ピーマンの肉詰め・フルーツ	ご飯・味噌汁・タラのフライ・芋のフライ・ラーメンサラダ・大学芋・フルーチェ	ご飯・味噌汁・鶏のから揚げスパゲッティ・野菜サラダ・フルーチェ	肉巻きおにぎり・ほうれん草ともやしのナムル・鶏肉のチキチキバンバン揚げ・茄子のチーズ焼き	カツ丼・味噌汁・胡瓜の酢の物・チーズカルピ・桃缶・マンゴー
夕	鯖チラシ・すまし汁・玉葱の卵とじ	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・きんぴら春雨・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・肉豆腐・芋天カマ・茶碗蒸し	かき揚げ丼・シチュー・春雨サラダ	ご飯・味噌汁・ジンギスカンニラ玉・春雨サラダ	ご飯・味噌汁・焼うどん・トマト・胡瓜の酢の物・すき焼き風煮込み	エビフライカレー・湯豆腐なめ茸のせ
8	9	10	11	12	13	14	
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭焼き魚・大根と鯖の煮物・ふわふわお好み焼き・玉子焼き三つ葉のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・大根の煮物・ラム肉の味付け・目玉焼き	ご飯・味噌汁・さつま揚げ胡麻油炒め・鯖水煮・マカロニサラダ・洋ナシ	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼き魚・ミックスサラダ・鶏肉の磯辺焼き・ソーセジドッグ・玉子焼き	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・豆腐バーグ・白桃・玉子豆腐	ご飯・味噌汁・たらのペーパーレモン・南瓜コロッケ・豚の生姜焼き・カニ風味玉子焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・豚肉味噌焼き厚切り・塩サバ焼き魚・ハム炒め・トマト甘漬け・玉子焼き
昼	稲荷寿司・すまし汁・天ぷら・牛乳寒・ほうれん草のなめ茸和え	ご飯・カレーうどん・大学芋大根と人参の酢の物・フルーツ	かき揚げ丼・味噌汁・豚肉、白菜の煮物・南瓜のいとこ煮・フルーツ	野菜醤油ラーメン・お稲荷さん・ポテトサラダ・クリームコロッケ	ご飯・すまし汁・ハムカツ・じゃが芋、天カマ、舞茸炒め・野菜サラダ・ほうれん草のおかか和え	カレーライス・コロッケ・ラーメンサラダ・フルーツ	チキンカツ・とろろ・大学芋・フルーツ
夕	ご飯・味噌汁・カレーコロッケ・ラーメンサラダ・餃子	ご飯・味噌汁・白身フライ・スパゲッティサラダ・肉まん・豆腐のり和え	ご飯・味噌汁・ハンバーグニラソースかけ・天カマと芋の味噌煮	ご飯・味噌汁・冷しゃぶ・ニラ玉・トマト	ご飯・味噌汁・ビーフハンバーグ・ソース焼きそば・きんぴらごぼう	ご飯・三瓶汁・親子丼・生酢さつま胡麻ころ	ご飯・味噌汁・白菜と肉団子のトロトロ煮・南瓜の煮物
15	16	17	18	19	20	21	
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・カニ玉子甘酢あんかけ・赤魚焼き魚・エビグラタン・鶏つくね・煮豆	ご飯・味噌汁・玉子味噌・南瓜煮・ほっけ焼き魚・ひじき煮	ご飯・味噌汁・紅鮭焼き魚・あんかけハンバーグ・グラタンコロッケ・玉子焼き・南瓜の煮物	ご飯・中華スープ・さつま揚げごま油炒め・きのこツナ炒め・磯辺揚げ・フルーチェ	ご飯・味噌汁・イワシの生姜煮・茄子の挽肉はさみ揚げひじき煮・味付けラム肉	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼き魚・カニカマ、ホワイトアスパラ・ベーコンサラダ・色々コロッケ	ご飯・味噌汁・鯖の塩焼き・ホトペーコン・豚肉の生姜焼き・里芋揚げ
昼	ご飯・味噌汁・和風ハンバーグ・春雨サラダ・ホワイトアスパラ	ご飯・チャーシューの味噌汁・茄子のチーズ焼き・入り豆腐・ほうれん草とえのきのナムル・みかん缶	天丼・味噌汁・スパゲッティサラダ・玉ねぎのポン酢和え・フルーチェ	ご飯・味噌汁・ナポリタン・鶏のから揚げ・生酢・さつま芋のあんかけ	ご飯・すまし汁・麻婆豆腐・じゃが芋と天カマ、舞茸炒めほうれん草のなめ茸和え・ラーメンサラダ	ご飯・塩鍋・エノキと胡瓜のナムル・牛乳寒天・コロッケ子揚げの袋煮	お寿司・天ぷらそば、うどん茶碗蒸し・煮豆・フルーツ・漬物
夕	ご飯・味噌汁・豚肉生姜焼き・ほうれん草のツナ和え・エビチリ	エビフライカレー・大根の卵とじ・トマト	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・きのこ、芋の煮物・豆腐ハンバーグ	サバチラシ寿司・もやし油揚げ炒め・味噌汁	牡丹餅・豚汁・ほうれん草の色々白和え・オニオンサラダ	ご飯・味噌汁・ニラの玉子とじ・回鍋肉・煮込みハンバーグ	ご飯・味噌汁・筑前煮・南瓜コロッケ・白菜トビッコ和え・温キャベツ、豚肉炒め
22	23	24	25	26	27	28	
朝	ご飯・味噌汁・チーズ入りスクランブルエッグ・エビフライタルソース・ひじきの煮物・あげ芋・三つ葉のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・ミニオムレツ・肉団子・切り干し大根・白桃	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・紅鮭焼き魚・ハム、人参ブロッコリー炒め・大学芋・大根、人参、山芋煮	二色丼・味噌汁・牛乳・南瓜コロッケ・豚肉、ピーマン炒め・切り干し大根	生姜ご飯・味噌汁・お好み焼き・芋と天カマの味噌煮・銀鱈の西京焼き・エビシューマイ・三つ葉のお浸し	ご飯・味噌汁・牛乳・里芋、大根の煮物・ニラ玉子とじ・だし巻き卵	ご飯・味噌汁・胡麻南瓜・豚肉、茄子ごま油和え・ほうれん草の卵とじ・マカロニサラダ
昼	ご飯・すまし汁・シューマイ・茄子とピーマンの味噌炒めサラダ・フルーチェ	オムライス・味噌汁・ちくわの磯辺焼き・鶏のから揚げほうれん草のお浸し・みかん缶	ご飯・味噌汁・ハムカツ・じゃが芋煮・春雨サラダ・大学芋・フルーチェ	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ほうれん草の玉子炒め・玉葱のおかか和え・フルーツ	御飯・カレーうどん・青椒肉絲・大根と人参の酢の物・豆腐のなめ茸和え	ご飯・あんかけ焼きそば・南瓜のから揚げ・ベーコン、ハムの炒め物・フルーチェ	かき揚げうどん・稲荷寿司さつま芋のあん・牛乳寒
夕	ご飯・味噌汁・豚肉の味噌漬焼き・白菜のミルフィーユ・大学芋	ご飯・ポトフ・鶏レッグ照り焼き・マグロ漬け・甘漬けトマトポパイサラダ	ご飯・味噌汁・ニラの玉子とじ・餃子・ほうれん草のツナ和え	天津飯・味噌汁・ミックスサラダ・豆腐とエビのトロトロ煮	海老玉子とじ丼・味噌汁・ポテトフライ・ほうれん草のなめ茸和え・南瓜煮・トマト	ご飯・味噌汁・冷しゃぶ・インゲンの胡麻和え・サーモンの和風カルパチョ	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・大根、天カマ煮・煮玉子
29	30	31					
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・鯖の味噌煮・切り干し大根・豚肉味噌漬	ご飯・味噌汁・牛乳・ほっけ焼き魚・カニカマ・南瓜の煮物・玉子とほうれん草炒め・とりつくね・コロッケ	ご飯・味噌汁・牛乳・ソーセージ炒め・鯖みぞれ煮・ピーマン、豚肉味噌炒め・ホワイトアスパラ・トマト				
昼	ご飯・味噌汁・ハムカツ・シューマイ・野菜サラダ・タイ焼き・フルーツ	ご飯・味噌汁・チキンナゲット・さつま芋サラダ・ジャーマンポテト・天カマの煮物	かき揚げうどん・稲荷寿司・さつま芋のあん・大根と人参の酢の物・天カマと露の煮物				
夕	鯖チラシ・お吸い物・鮭のホイル焼き・豆腐チャンプルー	カレーライス・ほうれん草の胡麻和え・ゴボウ、人参きんぴら炒め	ご飯・中華スープ・照り焼きチキン・ほうれん草の、もやしナムル・豆腐のなめ茸和え・鯖の味噌煮				