

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
朝		混ぜご飯・つみれ汁・ミックスフライ・玉子巾着・人参クラッセ・グリーンアスパラのベーコン炒め	ご飯・味噌汁・肉団子のトマト煮・ほうれん草の卵炒め・ブルーベリーヨーグルト	ご飯・味噌汁・玉子焼きorオムレツ・エビシューマイ・大根とがんもの煮物・白桃・ほうれん草の炒め物	ご飯・味噌汁・煮物・豆唐揚げ・煮魚	ご飯・味噌汁・きんぴらの肉巻き・鮭のカマ焼き・エビフライ・ひき肉のオムレツ	ご飯・味噌汁・カニクリームコロッケ・南瓜の煮物・玉子巾着・ほうれん草の胡麻和え
昼		パン・スクランブルエッグ・ベーコン・スープ	カレーライス・トマトサラダ・味噌汁	寿司・すまし汁・白菜、人参胡麻和え・サツマイモの天ぷら・フルーチェ	キーマカレー・野菜サラダ・フルーチェ	ご飯・味噌汁・シューマイのあんかけ煮・マカロニサラダ・鮭フライタルタルソース付き	ご飯・シチュー・エビフライ・ほうれん草のお浸し・果物
夕		ご飯・味噌汁・大根、鶏肉の和風あんかけ・茄子のバターポン酢炒め・胡瓜とわかめの梅和え	ご飯・味噌汁・餃子・豚肉と白菜の味噌煮・煮豆・大根の粕漬け	ご飯・味噌汁・玉子焼きorオムレツ・エビシューマイ・大根とがんもの煮物・白桃・ほうれん草の炒め物	ご飯・味噌汁・龍田揚げ・入り豆腐・フルーツ和え	ご飯・味噌汁・茄子と鶏ひき肉のあんかけ・ピーマンと天カマの炒め物・白菜のお浸し	牛蒡の炊き込みご飯・餃子スープ・マカロニグラタン・ほうれん草の和え物・べつたら漬け
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ご飯・味噌汁・タラの甘酢あんかけ・ほうれん草の炒め物・目玉焼き・煮豆	ご飯・味噌汁・厚揚げとがんもの煮物・チーズささみフライ・ほうれん草の玉子とじ	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・茄子の味噌炒め・煮卵・南瓜の煮物	ご飯・味噌汁・オムレツ・大根の煮しめ・ニラとカニカマ和え物	ご飯・味噌汁・焼き魚・牛蒡と人参の炒め物・ひじきの煮物	ご飯・味噌汁・肉、ひじきの巾着・ジャーマンポテト風・鯖の味噌煮	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・煮物・揚げ茄子・フルーツ
昼	梅紫蘇ピラフ・卵スープ・ハンバーグ・バナナヨーグルト	チラン寿司・味噌汁・ハムカツ卵とじ・白滝と枝豆がんも煮・パンケーキのホイップのせ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ほうれん草とハムのバター炒め・鯖の味噌煮	ご飯・豚汁・ほうれん草のなめ茸和え・長芋の梅和え・魚のフライ	パン・スープ・スクランブルエッグ・ウィンナー添え	キーマカレー・エビフライ・スープ・ブロッコリーサラダ	味噌ラーメン・おにぎり・みかんと胡瓜の酢の物・大根と人参の煮物
夕	ご飯・味噌汁・すき焼き風・ほうれん草とツナの炒め物・コーンバター	豚丼・味噌汁・ほうれん草の胡麻和え・茄子の簡単漬け	ご飯・味噌汁・かぶのそぼろ煮・ニラ玉・長芋とカニカマの梅和え	牛丼・卵スープ・酢の物	ご飯・味噌汁・茄子とチーズの肉巻き・大根とわかめの酢の物・切り干し大根	豚丼・味噌汁・ほうれん草とハムの炒め物・フルーツ	ご飯・味噌汁・じゃが芋のそぼろ煮・きんぴらごぼう・白菜のお浸し
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ご飯・味噌汁・マイタケとほうれん草の和風天津・牛肉コロッケ・みかんヨーグルト	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・オムレツ・肉団子	サンドイッチ・中華スープ・エビフライ・牛肉コロッケ・ピーマンの肉詰め	カニ雑炊・味噌汁・ホッケ焼き魚・オムレツ・キャベツと天カマの煮物・たくあん	ご飯・味噌汁・ほうれん草と玉子の和風あんかけ・コロッケ・胡瓜と鶏肉の梅和え	ご飯・味噌汁・玉子巾着・7煮物・玉子焼き	ご飯・味噌汁・南瓜の煮物・鯖焼き魚・たらこ
昼	二色丼・味噌汁・冷奴・胡瓜とみかんの酢の物	ご飯・味噌汁・三種のフライじゃがバター・ほうれん草の白和え・なめ茸おろし	パンの盛り合わせ・卵スープ・スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・コロッケ・青椒肉絲・ほうれん草のなめ茸和え・ラーメンサラダ	パン盛り合わせ・スクランブルエッグ・ソーセージケチャップ炒め・シチュー・フルーツゼリー	サツマイモチキンカレー・マカロニサラダ・フルーツ	チラン寿司・玉子スープ・たらこスパゲッティ・エビフライ・フルーチェ
夕	ヒレカツ丼・味噌汁・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・麻婆茄子・大根と玉ねぎサラダ・フルーツ	ご飯・味噌汁・肉入り野菜炒め・シーチキンサラダ・大根のカツオ漬け・白桃	ご飯・味噌汁・サツマイモの煮物・ニラと鶏肉の玉子とじ・白菜のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・ピーマンと茄子の炒め物・マスのムニエル・果物	ご飯・味噌汁・エビとじ丼・蒲鉾天ぷらの炒め物	ご飯・味噌汁・すき焼き・胡瓜の奈良漬け・伊予柑
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ご飯・味噌汁・カニクリームコロッケorコーンクリームコロッケ・シューマイ・里芋の煮物・マカロニサラダ・オレンジゼリー	ご飯・味噌汁・薩摩芋の煮物・クリームコロッケ・長芋の梅和え	ご飯・味噌汁・南瓜とサツマイモの煮物・白菜の胡麻和え・ニラの玉子とじ・すじこ	ご飯・味噌汁・煮物・切り干し大根・もやしのサラダ	ご飯・味噌汁・おからハンバーグ・茄子のトマト煮・ピーマンと天カマの油炒め・ホワイトアスパラのマヨ和え	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・煮しめ・玉子焼き・ほうれん草の炒め物	フレンチトースト・中華スープ・オムレツ・ミニハンバーグ・とりささみケチャップ炒め
昼	ご飯・味噌汁・手作りハンバーグ・野菜サラダ・ほうれん草のお浸し・果物	キーマカレー・野菜サラダ・フルーツ	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・豆腐のなめ茸かけ・茄子と里芋のあんかけ煮	お弁当・味噌汁・焼きそば	パン盛り合わせ・シチュー・スクランブルエッグ・キノコとウィンナーのバター醤油炒め	ナポリタンスパゲッティ・玉子と春雨スープ・大根のサラダ・フライアラカルト	お寿司・スープ
夕	ご飯・味噌汁・肉じゃが・茄子と天カマの炒め物・大根とツナのサラダ	海鮮丼・お吸い物・長芋の梅和え・フルーツ	海老かつ丼・味噌汁、たらこのこあえ	ご飯・味噌汁・お好み焼き・茶碗蒸し・野菜サラダ	ご飯・味噌汁・餃子・白菜の胡麻味噌炒め・ラーメンサラダ	ご飯・味噌汁・チキン南蛮・白菜マヨ和え・南瓜の煮物	ご飯・味噌汁・チキン南蛮・野菜炒め・ニラの玉子とじ
	28	29	30	31			
朝	ご飯・味噌汁・鶏と大根の煮物・スクランブルエッグ・ひじきの煮物	ご飯・味噌汁・茄子と肉団子のケチャップ煮・ニラ玉・煮豆	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・目玉焼き・だし巻き卵・煮豆・コーンクリームコロッケ・肉団子入り野菜炒め	ご飯・味噌汁・鶏肉とかぶの煮物・ほうれん草ともやしの玉子とじ・フキの油炒め			
昼	ご飯・味噌汁・酢豚・ほうれん草のナムル・ラーメンサラダ・ほうれん草のお浸し	カレーライス・味噌汁・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・和風煮込みハンバーグ・スパゲッティ・南瓜の煮物	カレーライス・コンソメスープ・フルーツ			
夕	ご飯・味噌汁・じゃが芋の鶏そぼろ煮・フキと天カマの合油炒め・豆腐と胡瓜の和え物	ご飯・味噌汁・餃子・野菜のニンニク炒め・大根、胡瓜の酢の物	お弁当・味噌汁	ご飯・味噌汁・エビチリ・えのき、しめじ、肉炒め・ブルーベリーフルーチェ			