

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
朝			ご飯・味噌汁・目玉焼き・チーズ蒸し・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・シューマイ・プチコロケ・炒り卵	ご飯・味噌汁・豚肉の味噌炒め・ホッケ焼き魚・玉子焼き	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き・麻婆豆腐・玉子焼き	ご飯・味噌汁・がんも・かに玉風・ベーコン、玉ねぎの炒め物
昼			ご飯・味噌汁・鶏肉と茄子のトマト煮込み・牛蒡煮・ポテトサラダ	ご飯・ポタージュ・お好み焼・漬物・フルーツ	パン盛り合わせ・コーン、枝豆のベーコン炒め・ワカメスープ・伊予柑	ご飯・味噌汁・豚肉の野菜あんかけ炒め・さつま揚げの油炒め・ブロッコリーとシーチキンのサラダ	ほっともつと弁当
夕			ご飯・味噌汁・牛ミニステーキ・南瓜の煮物・ハム、ツナのサラダ	三色丼・味噌汁・カットポテト	チラシ寿司・お吸い物・ザンギ・グラタン	ご飯・味噌汁・豚しゃぶ・胡瓜の生姜和え	ご飯・味噌汁・ピーマンの肉詰め・煮豆・白身魚のフライ・がんもと大根の煮物
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ご飯・味噌汁・コロケ・ホッケ焼き魚・南瓜煮	牛蒡飯・味噌汁・玉子焼き・ホッケ焼き魚・かぶの煮物・大根と胡瓜の浅漬け	サンドイッチ・煮卵・コロケ・ジャーマンポテト	ご飯・味噌汁・玉子焼き・ほうれん草の玉子和え・がんも煮	ご飯・味噌汁・海老カツ・ソーセージケチャップ炒め・玉子豆腐	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ひじきの煮物・たらこ	ご飯・味噌汁・ヒラメのムニエル・ニラの玉子とじ・たくあん・煮豆
昼	カレーライス・大根と胡瓜の和え物・キウイ、バナナフルーチェ	ご飯・豚カツ・ほうれん草のなめ茸和え・大学芋・フルーチェ	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼きサラダ添え・きんぴらごぼう・伊予柑ヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・豆腐入りハンバーグ・トマトと玉子のふあっと炒め・白菜とさつま揚げの煮物	パン盛り合わせ・コーンスープ・小松菜の炒め物・フルーチェ	親子丼・味噌汁・みかんゼリー和え	お好み焼・フルーチェ・胡瓜の浅漬け
夕	ご飯・味噌汁・豚肉のピリ辛炒め・ほうれん草の和え物・漬物	ご飯・けんちん汁・漬物・バナナ、キウイのヨーグルト和え・わかめと胡瓜のシーチキン和え	ご飯・味噌汁・青椒肉絲・南瓜煮・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・マイタケバター炒め、ハム、カニカマサラダ	ご飯・味噌汁・すき焼き風煮漬物・大根シーチキンサラダ・マンゴーヨーグルト和え	ピラフ・焼きそば・味噌汁	二色丼・味噌汁・豆腐のきのこあんかけ
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ご飯・味噌汁・コロケ・ほうれん草のなめ茸和え・目玉焼き	ご飯・味噌汁・人参しりしり・ほうれん草とベーコンのオイスターソース炒め・オムレツ	ご飯・味噌汁・炒り卵・天カマ醤油炒め・ベーコン玉ねぎサラダ	ご飯・味噌汁・目玉焼き・煮豆・大根の漬物・ほうれん草のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・マカロニサラダ・玉子焼き・ほうれん草の玉子和え	ご飯・味噌汁・煮卵・ひじきの煮物・鶏肉の甘酢あん	ご飯・味噌汁・天カマ胡麻油炒め・炒り卵・ほうれん草のバターソテー
昼	ご飯・カレーうどん・漬物・みかんとゼリー和え	ご飯・コーンシチュー・ニラと天カマの卵とじ・大根サラダ	ご飯・味噌汁・コロケ・ポテトサラダ・漬物	ナポリタン・ほうれん草のなめ茸和え・中華スープ・炒り卵	パン盛り合わせ・野菜たっぷりオムレツ・野菜の中華スープ・みかん入りフルーチェ	ご飯・そうめん汁・野菜炒め・ニラと薩摩揚げの卵とじ・さつま芋の昆布煮	ご飯・味噌汁・お好み焼・白菜と胡瓜の浅漬け
夕	ご飯・味噌汁・チャブチェ・セロリとひき肉の炒めあんかけ・セロリの天ぷら・みかんのヨーグルト和え	そぼろ丼・味噌汁・胡瓜おなか和え・マイタケバター醤油炒め	牛蒡飯・すまし汁・お好み焼・べったら漬け	ご飯・味噌汁・手作りハンバーグ・煮物・煮豆・漬物	三色丼・味噌汁・白菜とシーチキンサラダ・バナナとみかん和え	ご飯・シャンタンスープ・ジンギスカン風焼肉・ハムカニカマサラダ・しめじ紅ショウガ炒め	甘酢あんかけ丼・味噌汁・胡瓜とツナのサラダ
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ご飯・味噌汁・手作りコロケ・玉子焼き・煮豆・漬物	サンドイッチ・中華スープ・サラダガールケチャップ炒め・ジャーマンポテト・チキン甘酢庵	ご飯・味噌汁・南瓜コロケ・ハム、カニカマサラダ・天カマ醤油炒め	ご飯・味噌汁・コロケ・サケ焼き魚・目玉焼き	ご飯・味噌汁・玉子焼き・フキと細竹の煮物・たらこ	ご飯・味噌汁・照り焼きミートボール・ソーセージケチャップ炒め・フルーチェ	ご飯・味噌汁・煮卵・ほうれん草の玉子和え・サケ焼き魚
昼	ご飯・味噌汁・ハムカツ・チャブチェ・煮しめ	カレーライス・ニラの卵とじ・白菜の浅漬け・フルーチェ	ご飯・味噌汁・鶏肉の大根煮・ほうれん草の白和え・漬物・みかん	ご飯・味噌汁・麻婆茄子風白菜入り・大根彩りサラダ・大学芋	パン盛り合わせ・野菜スープ・トマト、魚肉ソーセージの玉子炒め・フルーチェ	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・白菜とほうれん草のなめ茸和え・さつま芋の昆布煮	親子丼・生酢・味噌汁・バナナ入りヨーグルト
夕	中華丼・味噌汁・ニラの卵とじ・パインのゼリー和え	ご飯・味噌汁・ベーコン、玉ねぎの炒め物・フライドポテト・胡瓜生姜ポン酢和え	ご飯・海鮮味噌汁・ジンギスカン煮・南瓜の煮物・きんぴらごぼう	ご飯・味噌汁・エビチリ・血液サラサラサラダ・もやしとピーマンの油炒め	そぼろ丼・味噌汁・胡瓜のおなか和え	焼きそば・鶏肉の煮物・味噌汁	うな丼・味噌汁・ブロッコリーサラダ・いちご
	27	28	29	30	31		
朝	おじや・味噌汁・たらこ・煮豆・たくあん	ご飯・味噌汁・切り干し大根・麻婆豆腐・グラタン	ご飯・味噌汁・照り焼きミートボール・炒り卵・ソーセージとツナサラダ	ご飯・味噌汁・豚キムチ・大根のなめ茸和え・フルーツヨーグルト和え	ご飯・煮卵・サンマ糠焼き・きんぴらごぼう		
昼	カレーライス・フルーチェ・漬物	チャーシュー丼・味噌汁・春雨サラダ	かき揚げうどん・おにぎり・オクラのとびっこ和え・フルーツ	ご飯・味噌汁・白菜の麻婆春雨・里芋の煮物・さつま芋のサラダ	パン盛り合わせ・コーンスープ・スクランブルエッグ・フルーツゼリー和え		
夕	海鮮丼・漬物・苺と八朔のフルーツ生クリーム添え	ご飯・味噌汁・ジンギスカン風焼肉・胡瓜おなか和え・キノコバター炒め	炒飯・味噌汁・ちゃんちゃん焼き・胡瓜の奈良漬け	ご飯・ポタージュ・お好み焼・漬物・フルーツホルモン煮込み・大根生酢・八朔ヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・豚肉生姜焼き・トマトサラダ		