

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 |
| 朝 | | | ご飯・味噌汁・大根と鶏肉の煮物・煮卵・漬物・コールスローサラダ | ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・コロッケ・シュウマイ・目玉焼き | ご飯・味噌汁・宗八焼き魚・ジャーマンポテト・もやしの油揚げの炒め物・ソーセージとピーマンの卵とじ | ご飯・味噌汁・ミニステーキ・目玉焼き・大根の煮物・ほうれん草のお浸し | ご飯・味噌汁・豚ニラ炒め・コロッケ・ホッケ焼き魚・くらげ中華サラダ |
| 昼 | | | ご飯・すまし汁・煮込み肉団子・肉とピーマンのニンニク炒め・ほうれん草のなめ茸和え | ご飯・ポタージュ・お好み焼・漬物・フルーツ | パン盛り合わせ・野菜サラダ・ポタージュ・フルーツ | おはぎ・豚汁・フルーチェ・ポパイサラダ | ほっともつと弁当 |
| 夕 | | | カレーライス・エビフライ・煮豆・漬物 | ご飯・味噌汁・肉じゃが・入り豆腐・漬物 | チラシ寿司・味噌汁・シーフードグラタン・唐揚げ | ご飯・味噌汁・ハンバーグ・麻婆豆腐・漬物 | かき揚げ丼・味噌汁・ポテトのバター醤油炒め |
| | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 朝 | ご飯・味噌汁・赤魚焼き魚・エビシュウマイ・煮豆・豚肉ともやしの炒め物 | ご飯・味噌汁・南瓜煮・筑前煮・煮豆・ポテトサラダ | ご飯・味噌汁・目玉焼き・ホッケ焼き魚・青椒肉絲・梅干し | ご飯・スープ・チキンソテー・ほうれん草のサラダ・煮卵・南瓜の煮物 | ご飯・味噌汁・つぼだい焼き魚・大根と天カマの煮物・ミニアメリカンドッグ・ハムエッグ | ご飯・味噌汁・大根とがんもの煮物・南瓜煮・磯部チーズ・キャベツ炒め | ご飯・味噌汁・ミニハンバーグ・ひじき煮・鯖焼き魚・目玉焼き |
| 昼 | カレーライス・漬物・フルーチェ | ご飯・味噌汁・チキンカツ・ほうれん草のなめ茸和え・大学芋・フルーチェ | チラシ寿司・エビフライ・南瓜のいとこ煮・漬物・ヨーグルト | ご飯・味噌汁・青椒肉絲・ほうれん草の白和え・卵炒め・漬物 | パン盛り合わせ・小松菜と肉の炒め物・カットポテト揚げ・フルーチェ | 玉子丼・味噌汁・フルーツ和え | おむすび・スープ・お好み焼・漬物・フルーチェ |
| 夕 | うなぎ・味噌汁・揚げじゃが | ご飯・味噌汁・白身フライ・麻婆豆腐・豚ニラあんかけ | 三色丼・味噌汁・野菜炒め・ゼリー和え | エビ丼・味噌汁・玉子豆腐・煮豆 | カレーライス・フルーツポンチ・ポテト | ご飯・味噌汁・餃子・ニラの玉子とじ・マカロニサラダ | カルボナーラ・スープ・カニカマカルパッチョサラダ・セロリの漬物 |
| | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 朝 | ご飯・味噌汁・大根の煮物・セロリの佃煮・ワカメの酢味噌和え・スパサラ | ご飯・味噌汁・鶏つくね・天カマともやしの炒め物・ペンネミートグラタン・玉子焼き | ご飯・味噌汁・目玉焼き・切り干し大根・小松菜と揚げ炒め・ジャーマンポテト | ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・南瓜煮・ソーセージ炒め・きのこづくし・たらこ | ご飯・味噌汁・三つ葉のツナ和え・人参チャンプル・焼きそば・たくあん | ご飯・味噌汁・ヒラメムニエル・豚肉生姜焼き・切り干し大根・海老カツ | ご飯・味噌汁・オムレツ・南瓜団子・ほうれん草和え物 |
| 昼 | カレーうどん・大学芋・漬物・フルーツ | ご飯・シチュー・大根サラダ・天カマとニラの玉子とじ | ご飯・すまし汁・コロッケ・ポテトサラダ・漬物 | ご飯・すまし汁・スパゲッティ・スクランブルエッグ・ほうれん草のなめ茸和え・漬物 | パン盛り合わせ・わかめスープ・スパニッシュオムレツ | ご飯・カレーうどん・青椒肉絲・フルーツ | ご飯・ポタージュ・お好み焼・ヨーグルト・漬物 |
| 夕 | 鯖チラシ・お吸い物・枝豆の浅漬け・チャブチェ | ご飯・味噌汁・ニラの卵とじ・コロッケ・ほうれん草ツナサラダ | 牛丼・フルーツポンチ | そぼろ丼・味噌汁・フルーチェ・なめたけおろし | ご飯・クリームシチュー・キャベツ・天カマ炒め・フルーチェ | 焼きそば・おにぎり・白和え・トマト甘漬け | エビ丼・味噌汁・蒸しキャベツ・唐揚げ |
| | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 朝 | ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・チーズ入りスクランブルエッグ・ハムのケチャップ炒め・がんもの煮物 | ご飯・味噌汁・ホッケほぐし身ポン酢和え・煮卵・ほうれん草のお浸し | ご飯・味噌汁・ひじき煮・鯖焼き魚・ハム巻きサラダ・手羽、大根煮 | ご飯・味噌汁・牛肉、じゃがコロッケ・とり天卵とじ・たらこ | ご飯・わかめスープ・ミートソースとベーコンのガレット・カルパッチョ | ご飯・味噌汁・お好み焼風玉子焼き・天カマと芋の味噌煮・舌平目のフライ・ウィンナー | ご飯・味噌汁・肉味噌炒め・おふくろ煮・目玉焼き・ソーセージ |
| 昼 | ご飯・味噌汁・じゃが芋ハムのコロッケ・チャブチェ・胡瓜ともやしのナムル・大根と天ぷらの煮物・みかんフルーチェ | カレーライス・漬物・ニラ玉・フルーチェ | かき揚げ丼・味噌汁・豚肉と茄子、ピーマンの味噌炒め・漬物 | ご飯・スープ・スパゲッティ・里芋、人参、レンコン炒め煮・オクラのトピコ和え | パン盛り合わせ・コーンスープ・トマトと玉子炒め・フルーチェ | ご飯・スープ・鯖の塩焼き・さつま芋の煮物・玉葱とほうれん草のなめ茸和え | ラーメン・おむすび・ほうれん草のなめ茸和え・野菜サラダ・ヨーグルト |
| 夕 | 豚丼・キノコ汁・フルーツ和え | ご飯・味噌汁・エビフライ・ザンギ・茄子肉はさみ揚げ・ポテトサラダ | 牛丼・味噌汁・とり天揚げ・トマト | 三色丼・味噌汁・漬物・フルーチェ | 鯖チラシ・お吸い物・きんぴらごぼう・白菜オイスターソース炒め | ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ほうれん草のバター炒め・ホワイトアスパラ | ご飯・ナポリタン・そば・バナナ・いちご |
| | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |
| 朝 | ご飯・味噌汁・たらこ・紅鮭・ふき、細竹、白滝煮・ホワイトアスパラ | ご飯・味噌汁・シーフードグラタン・胡麻南瓜・紅鮭焼き魚・玉子焼き | ご飯・味噌汁・和風野菜の煮物・お浸し・干枚漬け・茶碗蒸し | ご飯・味噌汁・サケ焼き魚・ほうれん草の玉子とえ・ミニハンバーグ・煮豆 | ご飯・味噌汁・宗八焼き魚・海老カツ・南瓜団子・ウィンナー | | |
| 昼 | カレーライス・フルーチェ・漬物 | チャーシュー丼・春巻きサラダ・きんぴらごぼう・フルーチェ | かき揚げうどん・おむすび・オクラのとびっこ和え・フルーツ | 稲荷寿司・豚肉と茄子のピーマン炒め・チヂミ・ブロッコリー・サラダ | パン盛り合わせ・コーンスープ・ベーコン入りスクランブルエッグ・ヨーグルト | | |
| 夕 | 海鮮丼・お吸い物・豆腐のキノコあんかけ・たくあん・いちご | 中華丼・味噌汁・焼ナス・煮豆 | うなぎ2色丼・餃子・味噌汁 | 天丼・味噌汁・大根の煮物 | タコライス風キーマカレー・オニオンスープ・ヨーグルト和え | | |