

グループホームアウル 3月 献立表
アウル I・II

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
						1	2
朝						ご飯・味噌汁・たらこ・漬 け物・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・鮭のいず し・卵焼き・大根の煮物
昼						やしそば・スープ・漬け物	ご飯・味噌汁・とんかつ・ とろろ・サラダ・ヨーグルト
夕						豚肉のみそ炒め・味噌 汁・ご飯・おひたし(ナム ル)	うな丼・味噌汁・漬け物
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯・味噌汁・焼き魚・肉 ごぼう	ご飯・味噌汁・ゆづの煮 物・たらこ・鮭の昆布巻き	ご飯・味噌汁・鶏モモピ ーマンオイマヨ炒め・サラダ	ご飯・味噌汁・煮豆・鶏と 玉ねぎ炒め	ご飯・味噌汁・鮭・小松菜 と揚げの和え物・煮豆	ご飯・味噌汁・焼き魚・煮 豆・茄子の煮びたし	ご飯・味噌汁・サバの味 噌煮・白菜のお浸し・漬け 物
昼	生寿司・すまし汁・筑前 煮・いちご・茶碗蒸し	中華スープ・チャーハン・ 餃子	味噌汁・トマト・炊き込み ご飯・豆腐のすき焼き風 炒め	豚肉とピーマンの炒め 物・にら玉・味噌汁・ご飯・ サラダ・フキの和え物	菓子パン・シチュー・サラ ダ・ウィンナーケチャップ 和え・フルーチェ	ご飯・豆乳スープ・サラ ダ・オムレツ・豚と野菜炒 め	お弁当・味噌汁・バナナ ヨーグルト
夕	ご飯・味噌汁・麻婆豆腐・ ほうれん草のおかか和 え・漬け物	ご飯・しょうが焼き・味噌 汁・サラダ	ご飯・味噌汁・タラのムニ エル・刺身	麻婆茄子・ご飯・味噌汁・ 長芋ときゅうりの和え物	ご飯・味噌汁・オムレツ・ アジ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ きゅうりの酢の物	チャーハン・味噌汁・アス パラの豚肉巻・鮭のこぶ 煮・漬け物
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯・味噌汁・鶏肉と珠音 の炒め物・煮豆	ご飯・味噌汁・焼鮭・ひじ きの煮物・きんぴらごぼう	サバの味噌煮・竹の子土 佐煮・梅干し・漬け物	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ 長芋と梅和え	ご飯・味噌汁・焼き鮭・サ ツマイモ煮・漬け物・煮豆	ご飯・味噌汁・麻婆茄子・ インゲンの胡麻和え	ご飯・味噌汁・ひじきの煮 物・卵焼き
昼	唐揚げ・サラダトマト・茄 子とピーマンの炒め物・ 豆腐の味噌汁・豆ごは ん・バナナヨーグルト	デミチーズカレー・サラ ダ・フルーチェ	お稲荷さん・きゅうりの梅 和え・コーンバター・茄子 の揚げびたし・きんぴらご ぼう	お寿司(出前)	三色丼・サツマイモのき んぴら・味噌汁	お弁当・味噌汁・パイン	天ぷら・ざるそば・ヨーグ ルト
夕	鮭ご飯・味噌汁・豚肉とマ イタケ・長芋のオイスター ソース炒め・トマトと塩昆 布和え	とり釜飯・サツマイモの甘 煮・小松菜と揚げの味噌 汁・漬け物・揚げのめん つゆかけ	にらの卵とじ・ご飯・味噌 汁・豚肉とチンゲン菜の みそカレー炒め	オムライス・サラダ・スー プ	好き焼うどん・じゃがバ ター・漬け物	マイタケご飯・味噌汁・か に玉・わさび菜のおひた し	ご飯・味噌汁・筑前煮・エ ビチリ・漬け物・きゅうりの 酢の物
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯・味噌汁・焼ホッケ・ キャベツの油いため・梅 干し・昆布の佃煮	ご飯・味噌汁・みりんガレ イ・煮豆・酢の物	煮卵・ご飯・味噌汁・ほう れん草の胡麻和え・煮豆	ご飯・味噌汁・鶏肉と玉ね ぎの炒め物・煮豆	ご飯・味噌汁・卵の花・ ベーコンとほうれん草の 炒め物・たくあん	ご飯・味噌汁・梅干し・佃 煮・紅しょうが天	ご飯・味噌汁・鶏肉と玉ね ぎの炒め物・煮豆
昼	ピザ・ヨーグルト	シーフードカレー・コーン とツナのサラダ・たまご スープ	中華スープ・肉団子・ケ チャップ和え・サラダ	茄子のミートソース・パス タ・煮卵のサラダ・スープ	とり釜飯・豚肉と小松 菜の梅和え・サバみそ の奄田揚げ・白菜とえのき の味噌汁	玉子とハムのサンド ウィッチ・ジャムウサンド・ シチュー	ホタテ飯・味噌汁・アスパ ラの肉巻き・きゅうりとカ ニカマの中華和え・ヨーグ ルト
夕	チャーハン・味噌汁・とん かつ・マカロニサラダ・野 菜の中華和え	ご飯・味噌汁・回鍋肉・中 華クラゲの和え物	牛丼・味噌汁・サラダ	ご飯・豚汁・卵の花・長芋 のキムチ和え・ホッケ	エビフライ・ご飯・トマト・ ピーマンのとびっこ和え・ なめことわかめの味噌汁	トマトのマリネ・ピーマン の肉詰め・味噌汁・ご飯	ご飯・味噌汁・牛肉とナス の甘辛炒め・きんぴら・に らのとびっこ和え
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯・味噌汁・牛肉とナス の甘辛炒め・ほうれん草 のお浸し	ご飯・味噌汁・鶏肉と玉ね ぎの炒め物・煮豆・梅干し	ご飯・味噌汁・塩サバ焼・ 胡麻ドレサラダ	ご飯・味噌汁・焼カレー・ 茄子の煮びたし・昆布の 佃煮・納豆	ご飯・味噌汁・豆腐チー ズ焼き・リーフレタスとさ さみの和え物・煮豆・梅干し	ご飯・味噌汁・野菜炒め・ 黒豆	ご飯・味噌汁・焼き魚・さ つまいもの煮物
昼	かき揚げ丼・すまし汁・わ らびの煮物・漬け物・ヨー グルト	牛丼・にら玉・味噌汁	ご飯・魚の味噌汁・ソー セージほうれん草和え・ 豆とツナ和え	ゆかりご飯・中華スープ・ チャプチェ・肉団子炒め	焼肉・おにぎり・焼そば・ ヨーグルト(上記小多機 にて) お好み焼き・スープ(上記 グループホームにて)	ささみチーズ揚げ・大根 サラダ・大根の味噌汁・ご 飯	ご飯・味噌汁・焼き鳥・チ ヂミ・ヨーグルト・ほうれん 草のおかか和え
夕	ご飯・味噌汁・ほうれん草 のお浸し・おでん・煮物	肉じゃが・焼魚・ご飯・味 噌汁	煮魚・かに玉・味噌汁・ご 飯	ご飯・シチュー・サラダ・ア スパラ炒め	うな重・お蕎麦	麻婆豆腐・きのこ松藻 の味噌汁・ご飯・長芋と 梅和え	ご飯・味噌汁・肉団子の 甘酢和え・カボチャ煮・オ クラの大根おろし和え

31	
朝	ご飯・味噌汁・昆布の佃煮・梅干し・鮭・千切り大根
昼	おむすび・天ぷらそば・ジャーマンポテト・ヨーグルト・漬け物
夕	ご飯・すまし汁・八宝菜・エビチリ・漬け物