

**グループホームアウル 3月 献立表**  
**アウル**

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1	2	3
朝					炊き込みご飯 みそ汁 卵焼き シュウマイ カボチャサラダ 里芋ゴマ和え 牛乳	ご飯 みそ汁 数の子 キャベツの炒め物 大 根おろし タラモオムレ ッ 納豆しらす和え ももボンチ 牛乳	ご飯 みそ汁 さつまいも甘露煮 かに玉あんかけ フキとしらたきの炒め煮 牛乳
昼					ご飯 みそ汁 サンマ塩焼き うま煮 ウドとわかめの酢みそ和 え	三色丼 みそ汁 ナスの冷菜 ブロッコリー・ハムサラダ	ちらし寿司 そば汁 刺身4品 煮物 ひなゼリー
夕					ご飯 みそ汁 豚肉・白菜・春雨の中華 風あんかけ 干枚漬 ほうれん草なめたけ和え オレンジ	ご飯 みそ汁 銀だら西京漬 豆腐と人参の白和え 水菜・トマト・きのこサラダ	ご飯 みそ汁 餃子 ポテトサラダ ほうれん草としらす干しの ゴマ和え
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯 みそ汁 カボチャと天かまの煮物 白菜お浸し 卵豆腐 納豆 牛乳	ちりめんご飯 みそ汁 ジャガイモの煮物 厚焼卵 ウィナー バナナヨーグルト 牛乳	ご飯 みそ汁 カブと人参のそぼろ煮 ナス・ピーマンみそ炒め シーチキンサラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 野菜炒め エビシューマ イ 松前漬 ももボンチ 牛乳	ご飯 みそ汁 カレー味きんぴらごぼう トマトと青菜のサラダ 野菜入り卵焼き 牛乳	ご飯 みそ汁 さつまいもの煮物 ナス・ピーマンの焼き浸し ふりかけ 干枚漬 牛乳	ご飯 みそ汁 目玉焼き マカロニサラ ダ ウィナーケチャ ップ炒め ほうれん草納 豆和え 牛乳
昼	おにぎり 煮込みうどん 肉じゃが キャベツの梅かつお和え	カレーエビピラフ 鮭シチュー シーフードサラダ オレンジ	ご飯 みそ汁 おでん 鶏肉のソテー トマト 青菜のピーナッ ツ和え	スパゲッティナポリタン おにぎり スープ カボチャサラダ バナナ	ご飯 みそ汁 白身魚フライ(レタス・トマ トサラダ付) 大根・牛肉 の炒め煮 チンゲン菜な めこ和え	ご飯 みそ汁 鶏肉と里芋のみぞれ煮 ほうれん草入りマリネ 漬物 イチゴ	シーフードカレー 肉団子入り春雨スープ 山芋の千切り フルーツヨーグルト
夕	ご飯 みそ汁 カレイの唐揚げ ナス・ピーマン・ネギの中 華炒め ラディッシュと きゅうりの酢の物 漬物	なめ茸ご飯 みそ汁 焼魚(鮭) 大根煮物 ほうれん草・バター炒め もやし・ピーマン・オホー ツクのごま油炒め	ご飯 みそ汁 目抜きみそ漬焼 浅月の酢みそ和え ウドのキンピラ	ご飯 みそ汁 焼魚(つばだい) 大豆・ひじき・人参の煮物 ほうれん草白和え	ご飯 みそ汁 すき焼き風 そばいなり ポテトサラダみかん添え	ご飯 みそ汁 焼魚(干ホッケ) 山菜の煮物 イカ納豆 白菜・ちその葉のお浸し	ご飯 みそ汁 豚肉と野菜の炒め物 ナスの三杯酢 人参・ キャベツの煮物
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯 みそ汁 切干大根 鯉昆布 ふきと舞茸の中華煮 納豆 牛乳	ご飯 カボチャ団子汁 ひじきの煮物 マカロニ とベーコンのケッチャッ プ炒め 水菜・たくあん・ らっきょのサラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 大根の煮物 たらこ 水菜の卵とじ ももヨーグルト 牛乳	ご飯 みそ汁 さつまいも甘煮 卵焼き ほうれん草納豆和え きんぴらごぼう 牛乳	ご飯 みそ汁 大根・人参・鶏肉の味噌 煮 なす・ピーマン・メンマ の炒め物 カボチャサラ ダ 牛乳	ご飯 みそ汁 椎茸と白菜の炒め物 卵豆腐 納豆 漬物 いよかんヨーグルト 牛乳	ご飯 みそ汁 黒豆 じゃがいも・人参・玉ねぎ の煮物 シーチキンサラ ダ 椎茸・ミックスベジタ ブルのバター炒め 牛乳
昼	ミートスパゲッティ 中華スープ じゃがい も・きゃべつ・チーズのサ ラダ もものヨーグルト和 えイチゴソース	ご飯 ぎょうざスープ ジンギスカン(もやし・人 参・キャベツ入) ナスとピーマンのみそ炒 め エビチリ	炊込みご飯 いも団子 汁 うなぎの蒲焼 ほうれん草ゴマ和え カボチャサラダ	ご飯 みそ汁 豚肉・ブロッコリー・竹の 子の焼肉 トマト おでん風 マーボー豆 腐	親子丼 みそ汁 ほうれん草シーチキン和 え 漬物 イチゴ・バナ ナ	中華丼 みそ汁 わかめときゅうりの酢の 物 レッドグローブ	おにぎり 蕎麦 天ぷら(エビ・さつまいも) バナナ
夕	ご飯 豚汁 ササミフライ キャベツ トマト 白菜とニラの卵とじ煮	ご飯 みそ汁 鱈のチャンチャン焼き 春菊ピーナッツ和え 漬物	ご飯 みそ汁 ホタテ・キャベツ・しめじの バター炒め マーボー春 雨 ポリポリ・大根おろし のポン酢和え 漬物	ご飯 みそ汁 ちくわ海苔天ぷら 肉じゃが 春雨・きゅう り・オホーツクの酢の物 オレンジ	ご飯 みそ汁 焼魚 (ホッケ) 大根そぼろ煮 なす・椎茸・ウィナーの ケッチャップ炒め もや し・人参・ピーマン和え物	ご飯 みそ汁 焼魚(サンマぬか漬) カボチャ煮付 えのきとオホーツクの酢 の物	ご飯 みそ汁 白菜・舞茸・鶏挽肉のコン ソメ煮 ウドのきんぴら バリキュー イチゴ
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯 納豆汁 白菜のクリーム煮 出汁巻き卵 わかめとコーンの炒め物 牛乳	ご飯 みそ汁 かぼちゃと天かまの煮物 オムレツ トマト マリ ネ 松前漬 牛乳	ご飯 みそ汁 天かまの煮物 もずく いなりとしらたきの煮浸し ひじきとふきの炒め物 フルーツポンチ 牛乳	ご飯 みそ汁 ニラとえのきの卵とじ しらす入り納豆 里芋のゴマ和え 牛乳	ご飯 みそ汁 大根・人参・天かまの煮 物 ほうれん草お浸し 煮豆 もやし・オホーツク きゅうりのサラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 マーボー大根 ツナサラダ 卵豆腐 牛乳	ふりかけご飯 みそ汁 卵・ピーマン・舞茸・ソー セージの炒め物 煮豆 鶏・じゃがいも煮 牛乳
昼	シーフードカレーライス チンゲン菜の春雨スープ もやしのナムル マンゴープリン	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ 山菜と厚揚げの炒め物 煮豆	ご飯 みそ汁 鶏肉となすの煮物 とろろ梅和え きゅうり漬	ませご飯 みそ汁 きゃべつと挽肉のはさめ 煮 あんかけ豆腐	おにぎり 蕎麦 しらたきの子和え かぼちゃサラダ	ご飯 みそ汁 しょうが焼き キャベツと厚揚げの炒め 煮 きのこと水菜のサラ ダ	シーフードカレー わかめスープ 水菜サラダ フルーチェ ダ
夕	おはぎ うどん汁 カレイの唐揚げ 白菜お浸し 漬物	ご飯 みそ汁 大根とひじきのそぼろ煮 冷しゃぶ 漬物	ご飯 みそ汁 鱈唐揚 げ(きゅうり・トマト付) 大根・人参・天かまのみそ 煮 なす・しらすの炒め 物 きゅうりとみかんの サラダ	ご飯 みそ汁 焼魚(ホッケ) 大根おろし 厚揚げと竹の子の煮物 浅月ときゅうりの酢みそ イチゴ	ご飯 みそ汁 お好み焼き 焼魚(宗 八) 水菜・たくあん・しら すのサラダ 数の子	ご飯 みそ汁 焼魚(紅鮭) 大根・人参・ひじきの煮物 うどとちくわの酢みそ和え	ご飯 みそ汁 鱈のチャンチャン焼き 春菊ピーナッツ和え もずく酢
	25	26	27	28	29	30	31
朝	ご飯 みそ汁 目玉焼き トマト ウィ ンナー カボチャサラダ ふきと天かまの炒め煮 ホワイトアスパラ 牛乳	ご飯 みそ汁 じゃがいもと天かまの煮 物 しらす納豆 水菜 サラダ パイナップル ヨーグルト 牛乳	ご飯 みそ汁 切干大根 梅とろろいも ニラと玉ねぎの卵とじ 煮豆 牛乳	ご飯 みそ汁 ほうれん草・ハム・卵のパ ターソテー きんぴらごぼう きゅうちゃん漬 牛乳	わかめご飯 みそ汁 出汁巻き卵 昆布豆 もやし・ピーマン・ハムの 炒め物 牛乳	ご飯 みそ汁 ひじきの煮物 長芋おろ し ポテトサラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 じゃがいも・天かま・しらた きの煮物 きんぴらごぼ う ツナサラダ 海藻 ホッキ 牛乳
昼	しらす干しのかき揚げうど ん 煮豆 フルーツポ ンチ	ご飯 みそ汁 焼魚(鮭) かぼちゃの あんかけ 青菜ピーナッ ツ和え 佃煮	エビチャーハン シチュー きゅうりとツナのサラダ バナナ・みかんのヨーグ ルト和え	ご飯 餃子入りスープ 豚キムチ春巻き 八宝菜 ポテトサラダ パイナップル	塩ラーメン カボチャ煮物 フルーツヨーグルト	ご飯 ポトフ ジンギスカン 春雨柚子サラダ ホワイトアスパラ	塩えんどう豆おにぎり みそ汁 焼きそば ウドのサラダ パリ キュー
夕	ご飯 みそ汁 大根・玉ねぎ・鶏肉の煮 物 豆腐・人参・しらたき の煮物 ほうれん草ゴマ 和え	ご飯 春雨スープ 鶏唐揚げのみぞれ煮 わらびとひじきの煮物 水菜サラダ	ご飯 みそ汁 焼魚(ホッケ) パセリ 揚げ豆腐あんかけ うどとわかめの酢みそ和 え	ご飯 みそ汁 里芋といんげんの煮物 たら塩ネギ焼き おから	ご飯 みそ汁 ハンバーグ ミニトマト ふきとわらびの煮物 春菊ゴマ和え 野沢菜漬	海鮮丼 みそ汁 大根みそ煮 水菜・きゅうり・パセリのサ ラダ	ご飯 みそ汁 玉ねぎのかき揚げ 冷奴 カボチャの煮物 大豆とひじきの煮物 もやしナムル