

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					ご飯・味噌汁・豆腐ステーキ・切干大根煮・お好み焼き風卵焼き・大豆と昆布の煮物・牛乳	麦ご飯・味噌汁・数の子・肉じゃが・冷奴・牛乳	五目ご飯・味噌汁・キャベツ炒め・玉豆腐・さつま芋煮・牛乳
昼					カレーライス・わかめスープ・水菜とカニカマのサラダ・小魚の佃煮	ゆかりご飯・味噌汁・マーボー春雨・キャベツ天カマ炒め・シメジ・舞茸炒め	赤飯・ソーメン汁・お刺身・煮煮・ゼリー
夕					ご飯・味噌汁・ホッケ焼き・焼きナス・キュウリの浅漬け・ふるふき大根	ご飯・味噌汁・焼き魚・金平ごぼう・うどの酢みそ和え	ご飯・味噌汁・目抜焼き魚・ごぼう・しらたき炒め・生サラダ
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯・味噌汁・ナス、ピーマン・炒め・おふくろ煮・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・カボチャ煮・ふるふき大根・野菜たっぷり茸の卵とし・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・シュウマイ・カボチャ挽肉そぼろ・ポテトサラダ・目玉焼き・ハム・牛乳	ご飯・味噌汁・ナスのミソ炒め・卵焼き（卵豆腐入り）・大根とひじき煮・漬物	ご飯・味噌汁・鶏肉じゃがいも煮・納豆・ナスとピーマンの浅漬け・牛乳	ご飯・味噌汁・ハム、野菜入りオムレツ・ほうれん草・納豆和え・長芋ステーキ・卵豆腐・牛乳	ご飯・味噌汁・カボチャ煮・キャベツ、天カマ、豚肉炒め・マカロニサラダ・長ネギ、ワカメ酢みそ和え
昼	ご飯・卵スープ・焼きうどん・白菜ともやし、ナメコ和え・ブロッコリー・サラダ・芋煮	ご飯・味噌汁・親子丼風卵とし・冷奴・漬物と天カマのきんぴら・松茸のおろしポン酢和え	カレーライス・ワカメスープ・きのこ玉ねぎ炒め・ほうれん草、白菜のおひたし	ご飯・味噌汁・焼鮭・舞茸・シメジおろしポン酢・カブと油揚げ煮・煮物	ふりかけご飯・味噌汁・つばね焼魚・ふき、人参と筍煮・白菜のおひたし・キウイフルーツ・イチゴ	ご飯・味噌汁・天津エビ・あげきんちゃく・サンマ蒲焼・いろいろ芋煮	ご飯・味噌汁・タラのピカタ（キャベツ付）・さつま芋の金平煮・ササミと春雨の和風サラダ
夕	ご飯・味噌汁・カレイ煮付け・天カマと筍煮・イカホタテ、ワカメの酢の物・納豆	ご飯・味噌汁・湯豆腐（白菜、水菜、うどん）、焼き魚（鮭）タルタルソース・大根里芋煮・漬物	ご飯・味噌汁・焼魚・筑前煮・キュウリの酢の物・レタスともやしの油炒め	ご飯・味噌汁・しょうが焼き・おでん・きのこのバターソテー・ほうれん草のおひたし	ご飯・味噌汁・さつま芋煮・ほうれん草、人参、シメジの中華風卵とし・冷奴	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・白菜、豚肉煮浸し・タラコ・スバゲティ	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・スバゲティ・サラダ・冷奴・つばね
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯・味噌汁・切干大根・芋ベーコン煮・小松菜、カニカマ卵とし・黒豆・牛乳	ご飯・味噌汁・切干大根・もやし、ハム炒め・具だくさん卵焼き・さつま芋煮	ご飯・味噌汁・切干大根・笹かまとゴボウの鶏ひき肉の味噌煮・大根なます・納豆・水菜のサラダ	ご飯・味噌汁・卵焼き・白菜の酒蒸し・ちくわ、高野豆腐、ひじきの炒め煮・牛乳	ご飯・味噌汁・じゃがいもそぼろ煮・茄子ミソ・ほうれん草となめたけ和え・卵豆腐・牛乳	ご飯・味噌汁・カボチャ煮・ふきと天カマの炒め煮・サンマ蒲焼・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・じゃがいも煮ころがし・だしまき卵・豆腐、きのこ、ほうれん草の和風あんかけ・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・マカロニケチャップ和え・大根、油揚げ煮・焼鮭・漬物・生サラダ	ご飯・味噌汁・煮煮・鶏肉のみぞれ煮・キュウリの浅漬け・水菜お浸し	大豆ひじきご飯・ボリボリの味噌汁・さつま芋ウインナーミルク煮・エビとブロッコリー、トマト中華あんかけ・卵豆腐	うなぎご飯・グリーン麺汁・カボチャ、ソーセージ煮・大根おろしとキュウリ、なめこ和え	ご飯・茸汁・白身魚のあんかけ・タラコ・キュウリの漬物・ふるふき大根	ご飯・味噌汁・中華そば・鶏の照焼（付野菜）・煮豆	さつま芋のカレー・豆腐、ほうれん草のスープ・ワカメ、水菜の酢みそサラダ・漬物・コーンスープ・ロールキャベツ
夕	ご飯・芋だんご汁・焼ナス・豚肉しょうが焼き・温野菜・ネギとニラの酢みそ和え	ご飯・味噌汁・マスの醤油漬焼（付大根おろし）・ホタテの煮物・チンゲン菜中華風・小松菜のゴマ和え	ご飯・味噌汁・かき揚げ・ほうれん草のお浸し・漬物	ご飯・味噌汁・豚肉のすき焼き風煮・おでん・もやし、ピーマン、ハムのナムル	ご飯・味噌汁・焼ししゃも・エビチリ・温サラダ・漬物	ご飯・味噌汁・ほうれん草卵とし・野菜たっぷり中華風煮・煮豆	ご飯・豆腐の団子汁・かすの煮付け・ほうれん草とニラの卵とし・肉じゃが
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯・味噌汁・卵焼き・焼鮭・大根の味噌煮込み（人参、椎茸、厚揚げ）・牛乳	ご飯・味噌汁・長芋とろろ・豆腐とワカメの煮物・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・ひじき、人参炒め・焼鮭・梅干・アゲとタラコの炒め物・牛乳	炊込みご飯・味噌汁・ミックスベジタブル入りオムレツ・さつま芋煮・キュウリのもずく酢・牛乳	ご飯・味噌汁・里芋煮ころがし・インゲンとコーンの炒め物・ひじき煮・タラコ・トマトとアスパラのサラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・ひじき、切干大根の炒め煮・オムレツ・タラコ・牛乳	ご飯・味噌汁・おふくろ煮・ひじき、大豆煮・納豆・イチゴ・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・ハムカツ・キャベツと水菜のサラダ・昆布巻き・ナムル	五目ご飯・なめこ汁・チーズの肉団子クリーム煮・茄子、シソの揚げ浸し・中華風サラダ	ご飯・味噌汁・天ぷら（エビ、茄子）、天カマ、芋煮・ほうれん草なめたけ和え・焼うどん	ご飯（おにぎり）・味噌汁・焼ソバ・納豆・チーズ入りアゲ焼・天カマ昆布煮	カレーライス・味噌汁・煮煮・卵豆腐のとろろかけ・フルーツサラダ	ご飯・チンゲン菜の中華スープ・鶏ひき、シーチキン春巻き・あさつき、ワカメの酢みそ和え・ふき、じゃがいも煮	ご飯・うどん・大根と油揚げ煮・きんぴらごぼう・みかん
夕	おはぎ・ソーメン汁・白菜と豚肉のバター煮・茄子のみそ焼き・漬物	ご飯・味噌汁・白菜挽肉炒め（野菜あんかけ）・ホッケ焼	ご飯・味噌汁・すき焼き風煮・大根人参、天カマみそ煮・茄子としらす炒め・キュウリ、みかんサラダ	ご飯・味噌汁・タラのムニエル・大根と挽肉のそぼろ煮・キャベツの梅肉和え・ウドの酢みそ和え	ご飯・味噌汁・鶏唐揚げ・おでん・キャベツサラダ	ご飯・味噌汁・宗八焼魚・茄子、ピーマン、シメジの揚げ浸し・春雨サラダ（レタス、キュウリ、ハム）	ご飯・味噌汁・焼鮭・豚肉もやし、ピーマン炒め・茄子煮浸し・カボチャサラダ
	25	26	27	28	29	30	31
朝	ご飯・味噌汁・ふるふき大根・小松菜と茸の卵とし・煮豆・牛乳	ワカメご飯・味噌汁・肉じゃが・切干大根・トマト・サラダ・牛乳	ご飯（五穀米）・味噌汁・キャベツ、天カマ炒め・ほうれん草なめたけ和え・おふくろ煮・牛乳	ご飯・味噌汁・煮豆・きんぴらごぼう・酒蒸し・ふき、天カマ煮・牛乳	ご飯・味噌汁・天カマと茸の卵とし・黒豆・牛乳	ご飯・味噌汁・ひじき・しめじと舞茸ポン酢和え・とろろ芋・牛乳	卵雑炊・味噌汁・筋子・はんぺん・ハムカツ・カボチャあんかけ煮・トマト・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・コロッケ（付トマト）・ササミ、キュウリの春雨サラダ・フルーツポンチ	ご飯・水餃子と筍のスープ・ホッケ焼・中華海鮮あんかけ・麻婆豆腐	ご飯・味噌汁・豚キムチ・カブと大根の煮物・茄子、ピーマンのみそ炒め・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・野菜焼うどん・きんぴらごぼう・玉ねぎ、カニカマのマリネ・サバ焼（付おろし）	親子丼・さつま芋入り具だくさん汁・山菜の煮物・うどの酢みそ和え	ご飯・シチュー・昆布大豆煮・さつま芋甘煮・豚肉入り茄子みそ炒め・水菜サラダ・かいわれ巻き	いなり寿司・味噌汁・かぶ、アゲ煮・きんぴらごぼう・漬物・みかん
夕	雑炊・味噌汁・煮豆・茄子・ピーマン炒め・タラのピカタ・卵焼き	ご飯・味噌汁・鶏唐揚げのみぞれ煮・カボチャサラダ・マーボーナス・ほうれん草とじゃこのお浸し	チャーハン・味噌汁・ほうれん草と納豆和え・マーボー豆腐	ご飯・味噌汁・もずく酢・すき焼き風煮・ヒジキ入りおから・だしまき春・春菊・ゴマ和え	ご飯・味噌汁・白身魚フライ（付トマト、キウイフルーツ）・チンジャオロースープ・梅昆布	ご飯・アサリ汁・カスベの煮付け・キュウリ、カニカマの大根おろし和え・大根と天カマのみそ煮	ご飯・味噌汁・エビと野菜のかき揚げ・カボチャ煮・ナムル・ひじきと大豆の煮物