

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	4	5
朝			ご飯・味噌汁・ニラ玉・長芋梅肉和え・海苔佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・はちみつポテト・玉子豆腐・牛乳	ご飯・味噌汁・卵焼き・白菜クリーム煮・たらこ・ウインナー・牛乳	ご飯・味噌汁・煮物・炒り豆腐・炒り玉子あんかけ・牛乳	ご飯・味噌汁・とろろ・ほうれん草胡麻和え・ベーコンと卵炒め・牛乳
昼			おにぎり・カレーうどん・マーボー春雨・酢の物・ヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・豚肉かいわれ巻き・焼鮭・バナナヨーグルト	寿司・茶碗蒸・煮しめ・冷麦・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・刺身(サーモン・サンマ)・イカ納豆・ナスそぼろ煮・酢の物・バナナヨーグルト	ご飯・スープ・鶏肉と大根煮物・野菜サラダ・玉子豆腐・みかん
夕			ご飯・味噌汁・八宝菜・玉子豆腐・ナス揚げ浸し・もも缶	ご飯・すまし汁・豆腐ハンバーグ・水菜ピーナッツサラダ・金平ごぼう・酢イカ	ご飯・味噌汁・かぼちゃサラダ・ほうれん草ナムル・酢の物・漬物	ご飯・味噌汁・スパゲッティサラダ・煮物・しょうが焼き	ご飯・味噌汁・きのこあんかけ・焼鮭・パンパンジーサラダ
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ご飯・味噌汁・白菜と豚肉酒蒸し・金平ごぼう・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・煮物・ほうれん草なめたけ和え・塩辛・卵焼き・牛乳	ご飯・味噌汁・白菜梅肉和え・おろしのじゃこ高菜和え・チンゲン菜あんかけ・牛乳	ごはん・味噌汁・納豆・キャベツと天ぷら炒め煮・ほうれん草とびっこ和え・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・はちみつポテト・黄金イカ珍味・バナナヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・うの花・筋子・昆布と豚肉煮・牛乳	高菜ご飯・味噌汁・カニ玉あんかけ・わかさぎ佃煮・鶏肉ときソテー・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・鶏唐揚げ・キャベツのトマト煮・大根サラダ	カレーライス・スープ・ひじき煮物・フルーツポンチ	いなり寿司・うどん・フレンチドック・ナムル・いちご	ご飯・スープ・煮込みハンバーグ・野菜サラダ・かぼちゃ煮・みかん	チャーハン・スープ・カニサラダ・白菜コンソメ煮・イチゴ・りんご	ご飯・卵スープ・八宝菜・マーボー豆腐・りんごヨーグルト	ご飯・味噌汁・ひじき煮物・サバ味噌煮・もやしお浸し
夕	ご飯・味噌汁・ホッケ煮付・豆腐の玉子とし・漬物	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・焼宗八カレイ・野菜サラダ	ご飯・味噌汁・鱈みぞれ煮・ナス味噌炒め・春雨サラダ	ご飯・味噌汁・焼サンマ・マーボー茄子・白菜お浸し	ご飯・味噌汁・漬けマグロ・焼鮭・煮物・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・すき焼き・酢味噌和え・漬物	ご飯・てっぼう汁・冷しゃぶおろしポン酢和え・煮豆・キウイヨーグルト
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ご飯・味噌汁・煮物・ほうれん草なめたけ和え・たらこ・チーズちくわ・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・なます・煮物・ヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・野菜サラダ・長芋梅肉和え・煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・松前漬・ベーコンエッグ・野菜炒め・牛乳	ご飯・スープ・フキのそぼろ煮・じゃこのせ冷奴・ベーコンアスパラ・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆入り卵焼き・ポトフ・ほうれん草なめたけ和え・牛乳	ご飯・味噌汁・竹の子とわかめ炒め煮・切干大根・三色豆・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・豚肉塩だれ焼・野菜サラダ・ナムル	五目釜飯・味噌汁・焼そば・焼ナス・ぶどう	ご飯・てっぼう汁・刺身(エビ・マグロ・サーモン)・ウド酢味噌和え・フルーツポンチ	ハッシュドビーフ・スープ・マカロニサラダ・酢の物・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・天ぷら(チカ・エビ・野菜)・白菜お浸し・かぼちゃそぼろ煮	ご飯・味噌汁・野菜サラダ・ホッケ煮付・おでん・りんごヨーグルト	カツ丼・味噌汁・春雨サラダ・バナナ・オレンジ
夕	三色丼・ワンタンスープ・さつま芋サラダ・焼ホッケ	ご飯・味噌汁・うな卵とし・カツオと豆腐サラダ・ほうれん草お浸し	ご飯・味噌汁・エビ中華マヨネーズ炒め・鶏ささ身とほうれん草胡麻和え・焼鮭	ご飯・味噌汁・焼サンマ・フキ煮物・金平ごぼう	ご飯・味噌汁・サバ味噌煮・湯豆腐・中華野菜炒め・漬物	ご飯・味噌汁・ガーリックチキン焼・エビと豆腐卵とし・オニオンサラダ	ご飯・味噌汁・鱈きのこあんかけ・おろし塩辛のせ・酢の物・煮物
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ご飯・味噌汁・とろろ・大根煮物・ひじき入り卵焼き・牛乳	ご飯・味噌汁・大根煮物・野菜サラダ・たらこ・りんご・牛乳	ご飯・味噌汁・ニラ玉・たらこ・サバ水煮おろしのせ・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・肉じゃが・酢の物・牛乳	ご飯・味噌汁・豆腐サラダ・ナス胡麻風味炒め・おからポテト・ウインナー・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・ほうれん草ピーナッツ和え・白菜と豚肉酒蒸し・牛乳	ご飯・味噌汁・筋子・マーボー大根・サンマ蒲焼・ほうれん草とゆで卵サラダ・牛乳
昼	ご飯・すまし汁・ジンギスカン・ポテトサラダ・エビチリ・フルーツヨーグルト	チャーハン・味噌汁・カレーちくわ天ぷら・野菜サラダ・漬物	ご飯・味噌汁・しょうが焼き・ポテトサラダ・ナス味噌炒め・メロン	赤飯・お吸い物・煮しめ・刺身(エビ・マグロ・鯛)・フルーツポンチ	カレーライス・スープ・ナムル・オレンジ	ご飯・味噌汁・金平ごぼう・ブルーベリーヨーグルト・さつま芋サラダ・野菜卵あんかけ	おにぎり・卵スープ・焼そば・野菜サラダ
夕	ご飯・味噌汁・焼うどん・焼ホッケ・ほうれん草ツナ和え	ご飯・味噌汁・焼サンマ・かぼちゃサラダ・煮物	ご飯・味噌汁・焼鮭・煮物・わかめコーンバター	ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ・水菜りんごサラダ・煮物	ご飯・味噌汁・焼宗八カレイ・切干大根和え・煮物	ご飯・味噌汁・サンマ煮付・ウド酢味噌和え・チンゲン菜ときのこあんかけ・漬物	ご飯・味噌汁・鮭ナムル・鶏ごぼう団子煮物・数の子とホタテサラダ
	27	28	29	30	31		
朝	ご飯・味噌汁・ソーセージと玉ねぎケチャップ炒め・煮物・玉子豆腐・牛乳	ご飯・味噌汁・伊達巻・とろろ・白菜と天ぷら炒め煮・牛乳	ご飯・味噌汁・きのこといんげん煮物・漬物・納豆・牛乳	ご飯・すりみ汁・大根と鶏肉煮物・ひじき・牛乳	ご飯・味噌汁・炒り豆腐・サバ味噌缶・ポテトと野沢菜ピリ炒め・牛乳		
昼	ご飯・豚汁・春雨サラダ・ナス味噌炒め・チキンナゲット・フルーツポンチ	チャーハン・スープ・野菜サラダ・漬物・餃子	ご飯・スープ・煮込みハンバーグ・生ハムサラダ・いんげんピーナッツ和え・梅	炊き込みご飯・味噌汁・鮭フライ・ほうれん草バター炒め・酢の物	かしわうどん・かぼちゃ煮・うどわかめサラダ・メロン		
夕	ご飯・味噌汁・かつおたたきサラダ・白菜梅肉和え・大根と鶏肉煮物	ご飯・そば・煮豆・ニラ玉・かぼちゃ煮	ご飯・味噌汁・メンマ中華炒め・サーモン納豆和え・海鮮磯ごのみ・さつま芋甘煮	ご飯・味噌汁・チンジャオロースー・はんぺんサラダ・大根とちくわ煮	ご飯・味噌汁・おろしハンバーグ・フキと天ぷら煮物・春雨サラダ		