

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	6	7
朝	ご飯 みそ汁 白菜・ウィンナー・ミックス ベジタブルの炒め物 玉子焼き オクラ納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 かぼちゃそぼろ煮 ふきとちくわの煮物 三色豆 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 ミートボール 納豆 煮豆 ほうれん草と玉 子のサラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 なすとピーマンのみそ煮 とろろ芋 炒り玉子 タコウィンナー 牛乳	ご飯 かき玉汁 蒸しシューマイ 春菊と人参のごま和え 昆布巻 煮豆 牛乳	ご飯 みそ汁 ウィンナーと玉子の炒め 物 水菜とハムのサラ ダ 黒豆 牛乳	ご飯 みそ汁 大豆・ひじき・油揚げの煮 物 数の子入りわさび 漬物 煮豆 漬物 牛乳
昼	ご飯 みそ汁 蒸し鮭 白菜とひじきの煮物 もやしとハムのナムル シカ	カレーライス チンゲン菜と苜のスープ 玉子サラダ スイカ	寿司(にぎり・いなり・細 巻) なめこ汁 うま煮 茶碗蒸し しそひじ 漬物 パナナヨーグルト	ご飯 豚汁 焼魚(さんま糠漬) 浅月の酢みそ 漬物	ご飯 舞茸玉子スープ 和風茸ソースハンバーグ 春雨と鯨ベーコンのサラ ダ トロピカルフルーツ 漬物	桜海老のかき揚げ煮込 みうどん さつま芋甘煮 大豆とハムのごまドレッシ ング和え	ご飯 舞茸玉子スープ ザンギ 水菜 トマト じゃが芋きんぴら フルーツヨーグルト
夕	ご飯 すり身汁 ササミフライ ポテトサラダ 海苔の佃煮	ご飯 みそ汁 焼魚(干宗八) 冷しゃ ぶと玉ねぎの梅ポン酢和 え きゅうり・ちくわ・チ ーズのコールスロー	ご飯 みそ汁 鶏ももみそ漬焼き 菜の花辛子しょう油和え なめ苺おろし 海苔の佃煮	ご飯 みそ汁 焼魚(真鱈粕漬) もやし・ニラ・厚揚げの炒め 物 マカロニサラダ	ご飯 みそ汁 焼魚(干宗八) 豚肉とじゃが芋のオイス ターソース炒め 山菜の煮物	ご飯 みそ汁 白菜・なす・椎茸の中華 炒め いんげん・しらた き・天かまの煮物 長芋とセロリのサラダ	ご飯 みそ汁 焼魚(鮭) 大根おろし 煮しめ かぼちゃサラダ
8	9	10	11	12	13	14	
朝	ご飯 みそ汁 里芋の煮物 きゅうりとわかめの酢の 物 みかんとパイン入り ヨーグルト 牛乳	ご飯 みそ汁 大根・人参・玉ねぎの煮 物 ひじき・豆腐・しらた きの煮物 納豆 煮豆 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 かぼちゃとさつま芋の甘 煮 さんま蒲焼 なめ苺おろし 牛乳	ご飯 みそ汁 大根とイカの煮物 ほうれん草の玉子炒め チーズ入りはんぺん焼 きんぴらごぼろ 牛乳	雑炊 みそ汁 肉団子 玉子焼き マカロニサラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 かぼちゃの煮物 とろろとオクラのドレッシ ング和え とびっこ 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 大根・人参・ちくわの煮物 玉子焼き トマト 子持ち昆布 牛乳
昼	中華丼 みそ汁 ほうれん草シーチキン和 え 漬物 煮りご	ご飯 みそ汁 カレーコロッケ 鶏挽肉と野菜の炒め煮 長芋しそポン酢和え	おにぎり かしわそば 麻婆白菜 漬物 洋ナシ缶詰	シーフードカレーライス ニラ玉スープ マカロニサラダ フルーツヨーグルト	牛丼 みそ汁 春雨サラダ 漬物 いちごバナナのヨーグ ルト和え	ご飯 春雨スープ 煮込みハンバーグ ポテト 玉子サラダ 菜花のごま和え	味噌ラーメン 餃子 かぼちゃ甘煮
夕	ご飯 うどん汁 焼魚(さんま) おから 玉子豆腐	五目ご飯 みそ汁 切り昆布のみそ煮 粉ふき芋 きゅうりとたくわんのポン 酢和え	ご飯 みそ汁 焼魚(ホッケ) ふきとちくわの炒め煮 ウドときゅうりの酢みそ	ご飯 みそ汁 豚肉ともやしの中華炒め キャベツと人参のサラダ 煮豆	ご飯 みそ汁 焼魚(鮭) 切干大根 ほうれん草と玉子の炒め 物 煮豆 漬物	ご飯 みそ汁 焼魚(ホッケ) 大根おろし しなすとピーマンのみ そ炒め ほうれん草・人 参・えのきのサラダ	ご飯 みそ汁 ヒレカツ 切干大根 さつまいも甘煮 きゅうりの酢の物
15	16	17	18	19	20	21	
朝	ご飯 みそ汁 じゃがい も・人参・天かまの煮物 スクランブルエッグ レタス・トマト・きゅうりの サラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 かぼちゃとさつまいもの 甘煮 玉子焼き 納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 鶏肉と 根菜の煮物 チーズ入 りスクランブルエッグ 菜花のピーナッツ和え フライドポテト 牛乳	ご飯 みそ汁 ほうれん草お浸し 冷奴 きゅうりとトマトのサラダ 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 ベーコンエッグ 三色豆 子持ち昆布 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 切干大根 松前漬 いんげんごま和え 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 キャベツ・しめじ・天かま の煮物 なます 漬物 フルーツヨーグルト 牛乳
昼	ご飯 みそ汁 豚肉生姜焼き ブロッコ リー ポテトサラダ フルーツヨーグルト 漬物	ご飯 シチュー コロッケ マカロニサラダ	ちらし寿司 お吸い物 挽肉と大根の炒め物 もずく酢 フルーチェ	チキンカレーライス 菜花とウィンナーの炒め 物 もやしとわかめの酢 の物	焼うどん チンゲン菜と玉子のスー プ じゅん菜と長芋の酢 の物 きゅうり粕漬け パイン	三色丼 みそ汁 なすと舞茸のガーリック 炒め ポテトチーズ	中華丼 舞茸卵とじスープ 大根サラダ 漬物
夕	ご飯 みそ汁 焼魚(つばだい塩たれ) 大根煮付 煮豆 うどの酢みそ和え	ご飯 みそ汁 焼きそば 焼なすとちく わのポン酢和え じゃがい もの冷製タラマヨサラダ	ご飯 みそ汁 焼魚 きんぴらごぼろ アスパラ・ベーコン・エリン ギのバター炒め	ご飯 みそ汁 カスベ煮付 漬物 鶏肉・人参・玉ねぎ・しら たきの煮物	ご飯 みそ汁 焼魚(つばだい粕漬) 肉じゃが ほうれん草なめたけ和え パイン	海鮮丼 肉団子スープ キャベツ天かまの卵とじ ちりめん サラダ	かき揚げ丼 みそ汁 中華クラゲの和え物 煮しなす
22	23	24	25	26	27	28	
朝	ご飯 みそ汁 焼魚(鮭) 大根おろし 山菜と天かまの煮物 ポテトサラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 じゃがいもそぼろ煮 ウィンナー卵炒り 煮豆 梅干 牛乳	ご飯 みそ汁 目玉焼き 三色豆 水菜・きゅうり・ちくわの酢 の物 牛乳	ご飯 みそ汁 チキンナゲット ほうれん草ごま和え ちくわと水菜のサラダ 松前納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 かぼちゃそぼろ煮 白菜梅和え 漬物 わかさぎ佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 大根・人参・天かまの煮 物 きゅうり・わかめ・み かんの酢の物 海鮮磯 ごのみ 牛乳	ご飯 みそ汁 キャベツのみそ炒め ニラ玉 梅干 牛乳
昼	ご飯 白飯と椎茸のスープ オムポテト しその実 春雨サラダ フルーツヨーグルト	ご飯 みそ汁 チンジャオロース ほうれん草とミックスベジ タブルのバター炒め 春雨サラダ	ご飯 みそ汁 煮込み ハンバーグ スパゲティ 長ネギとニラの酢みそ和 え 長芋・大根・オクラの サラダ レタス トマト	ご飯 チンゲン菜と玉子 のスープ ホッケ蒲焼 なすとピーマンのみそ炒 め もやしとあけの酢の 物 トロピカルフルーツ	カレーライス 玉子スープ なすとえのきのお浸し キウイ パイン	ご飯 みそ汁 鶏唐揚 玉子サラダ ひじきと天かまの炒め煮	苜おろしそば かぼちゃ甘煮 パイナップル
夕	ご飯 みそ汁 さんま蒲焼煮 トマト 野菜中華炒め	ご飯 みそ汁 焼魚(ホッケみりん漬) ふきと天かまの煮物 白菜なめ苺和え	ご飯 みそ汁 焼魚(紅鮭) きんぴらごぼろ 冷奴なめ苺和え	ご飯 みそ汁 鶏唐揚 キャベツ千切り ポテトマカロニサラダ 大福豆	ご飯 みそ汁 さんま塩焼き ひじきの煮物 浅月の酢の物 漬物	ご飯 みそ汁 焼魚(ホッケみりん漬) じゃがいもきんぴら 春菊ごま和え	ご飯 みそ汁 豚肉と大根のキムチ煮 八宝菜 ハチミツポテト
29	30	31					
朝	ご飯 みそ汁 マカロニ・ベーコン・トマト の炒め物 ミートボール ブロッコリーとトマトのサラ ダ 牛乳	ご飯 みそ汁 五目おから 煮豆 うどの酢みそ和え たらこ 牛乳	ご飯 みそ汁 じゃがいも・人参・ちくわ の煮物 大根と水菜の サラダ 納豆 牛乳				
昼	ご飯 みそ汁 焼魚(干ホッケ) 肉じゃが 白菜となめ苺 の和え物 パナナ みかん	ご飯 みそ汁 ハンバーグ ポテトとコーンのサラダ フルーチェ	梅おかかご飯 うどん なすともやしの生姜炒め 金時豆				
夕	ご飯 豆腐と舞茸のお 吸い物 鶏肉と根菜の 煮物 アスパラとベー コンの炒め物 マグロと水 菜のカルパッチョ風	ホタテ混ぜご飯 みそ汁 焼魚(甘塩鮭) ほうれん草ごま和え ポテトマカロニサラダ	ご飯 みそ汁 大豆と切り昆布の煮物 麻婆豆腐 炒り玉子				