

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	
	3月1日	3月2日	3	4	5	6	7	
朝	ご飯・味噌汁・炒り卵・漬物・煮豆・水菜ともやしのお浸し・魚肉ソーセージ・チーズじゃが・牛乳	ご飯・味噌汁・大根と豚肉炒り煮・キンピラゴボウ・ほうれん草納豆和え・すりりんご・牛乳	ご飯・烏団汁・カボチャそぼろあんかけ・フキ竹輪煮・水菜とトマトのツナサラダ・カニ入りオムレツ・カボチャプリン・牛乳	ご飯・味噌汁・キンピラゴボウ・煮物(里芋人参大根さつま芋)・スクランブルエッグ・みかん・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・大豆入りひじき煮・キュウリと竹輪のシーチキンサラダ・ニラ椎茸卵とじ・ヨーグルトフルーツ	ご飯・味噌汁・カボチャさつま芋煮・キュウリと春雨のサラダ・焼売と白菜のあんかけ・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・おかか納豆・昆布天カマ煮・フキ大豆人参煮物・鳥大根人参の塩煮・牛乳	
昼	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・芋と塩辛の炒め物・バナナ入りフルーチェ	ご飯・味噌汁・鳥唐揚げ・焼うどん・焼カレイ・スイカ	握り寿司・味噌汁・鳥肉大根人参煮物・茶碗蒸し・漬物・昆布巻き	ご飯・シチュー・ハンバーグ(ゴボウ・長芋入り)・メンマキャベツ炒め・厚揚げ春菊卵とじ・りんご	ご飯・味噌汁・アサツキとワカメの酢物・キャベツメンチカツ・フキ竹の子竹輪の煮物・卵豆腐・セロリ漬	ご飯・味噌汁・麻婆春雨・山菜サラダ・豚肉ロール巻・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・チンジャオロースー・フルーツヨーグルト・カボチャの煮物・焼魚	
夕	ご飯・味噌汁・肉じゃが・茸とチンゲン菜炒め・レタスとうどんの胡麻サラダ・卵豆腐・漬物	ご飯・味噌汁・麻婆白菜・茄子とエリンギ煮物・芋煮・黒豆・ジャコ佃煮	ご飯・味噌汁・焼魚・ササミカツ(付温キャベツ・トマト・キュウリ)・山芋とクジラペーコンのオクラ和え	ご飯・味噌汁・焼鮭・佃煮・豚キムチ・キンピラゴボウ	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・焼ソバ・菜の花ゴマ和え・じゃが芋ウィンナーカレー炒め・漬物	ご飯・味噌汁・サバ煮付け・鳥肉さっぱり煮・芋ひき肉煮・漬物	ご飯・味噌汁・焼魚・さつま芋のサラダ・ほうれん草となめ茸和え・大根煮物	
	8	9	10	11	12	13	14	
朝	ご飯・味噌汁・肉団子と野菜のオイスターソース炒め・ほうれん草トビッコ和え・がんもとも里芋煮・牛乳	ご飯・味噌汁・肉じゃが・大根とアゲの煮物・水菜トマト・ハムのサラダ・おから煮・カニカマ入り卵焼き・牛乳	枝豆ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・里芋煮・とろろ芋・牛乳	ご飯・味噌汁・ピリ辛白滝・キンピラ炒め・肉じゃが・オムレツ・煮豆・オレインゼリー・牛乳	人参おじや・味噌汁・ゴボウのそぼろ炒め・大根人参の煮物・マカロニほうれん草のシーチキン炒め・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・さんま蒲焼き(ホッケ)・菜花シメジからしマヨ和え・マカロニケチャップ炒め・芋煮ころがし・牛乳	ご飯・味噌汁・ふるふき大根・カボチャ煮・レタスハム・トマトのサラダ・鮭粕焼・牛乳	
昼	ご飯・ワカメと春雨のスープ・ミートスパゲティ・サバ味噌煮・煮豆・たくあん	カツカレー・味噌汁・長芋大根春雨のサラダ・酢豚・風肉団子・煮豆・バナナヨーグルト	いなり寿司・煮込みうどん・コロケ・キャベツのバターソース・麻婆豆腐・みかんバナナ	ご飯・味噌汁・シチュー・フルーツポンチ・野菜サラダ	ご飯・味噌汁・なめたカレイ煮付け・大根と鳥肉の煮物・ウドの酢味噌和え・キウイヨーグルト・たくあん	ご飯・味噌汁・けんちん汁・中華炒め・イカじゃがラーメンサラダ・バナナ・みかん	ご飯・味噌汁・イカサラダ・茄子の田楽・シラスと桜エビの煮物・中華クラゲ・漬物	
夕	ご飯・味噌汁・なめこ汁・豚肉野菜炒め・カボチャ煮そぼろあんかけ・茄子しめじ・フキの卵とじ	ご飯・味噌汁・サンマ焼・佃煮・ラーメンサラダ・ナムル	ご飯・味噌汁・ホッケ焼(付おろし)・ハンペンフライ・さつま芋天ぷら・ニラ玉ねぎ卵とじ・フルーツ	桜エビチャーハン・味噌汁・茄子味噌・春雨と白菜の麻婆炒め・焼鮭	ご飯・味噌汁・ハムカツ・鮭フライ・ポテトフライ・牛肉と玉ねぎの煮物(牛丼風)・もやし梅肉和え	ご飯・味噌汁・麻婆豆腐・おぶくろ煮・茄子とえのき・アゲの煮物・茄子漬	ご飯・味噌汁・豚カツ(付レタス・プロッコリー・母)・ほうれん草の卵巻き・天カマじゃが芋煮・ペンのイタリアン炒め	
	15	16	17	18	19	20	21	
朝	ご飯・味噌汁・フキ蕨・天カマ煮・カボチャあんかけ煮・ダシ巻き卵・シソ昆布・バナナ・母・牛乳	ご飯・味噌汁・ほうれん草ゴマ和え・ミニオムレツ・タラコ・ミックスベジタブルの炒め物・カマボコと竹の子オイスター炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・大根人参天カマ煮・アスパラベアコン・ミックスペジタブルの卵とじ・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・シーチキン入りスクランブルエッグ・舞茸とほうれん草の醤油バター・さつま芋煮・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・肉団子・漬物・煮豆・卵焼き・大根煮・牛乳	ご飯・味噌汁・カボチャあんかけ煮・キャベツ天カマ煮・キンピラ春雨・茄子漬・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ウィンナー・さつま芋甘煮・煮豆・ほうれん草ピーナッツ和え・バナナ・牛乳	
昼	ご飯・味噌汁・マカロニケチャップ和え・焼うどん・白滝キンピラゴボウ煮	カレーライス・卵スープ・菜花のからしマヨ和え・マカロニ炒め・バインヨーグルト・らっきょ福神漬	ご飯・うどん汁・ウドとキュウリの酢味噌和え・カツ親子風煮込み・煮豆・漬物	三色丼・きのこ汁・八宝菜・キュウリともずくのサラダ・バナナヨーグルト・ほうれん草ピーナッツ和え	ご飯・味噌汁・ロールキャベツ・カスベの煮付け・豚肉チンゲン菜炒め・卵焼き・コロケ	桜エビチャーハン・餃子スープ・海老春巻・天ぷら(ウド・茄子)・菜花ゴマ和え・フルーツポンチ・ニラと玉ねぎ中華風卵とじ	ご飯・うどん汁・チンジャオロースー・フキと天ぷら炒め煮・パイナップル煮	
夕	ご飯・味噌汁・焼魚・赤カブとキュウリの酢物・豚肉と芋の醤油炒め他	ご飯・味噌汁・つばだい焼・茄子ピーマン大葉味噌炒め煮・大根バセリサラダ	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・かき揚げ・じゃが芋と人参のキンピラ・ササミともやしサラダ	ご飯・味噌汁・ラーメンサラダ・鳥ゴボウ・カボチャ煮	ご飯・味噌汁・鳥肉と根菜の甘酢あんかけ・茄子ほうれん草卵とじ・五目春巻き・ポテトフライ・浅漬	炊き込みご飯・味噌汁・じゅんさい酢物・ほうれん草カニカマ海苔巻・かき揚げ・フランクソーセージ揚げ	ご飯・味噌汁・親子煮・漬物・煮豆・ポテトサラダ・大根と豆腐の炒め煮	
	22	23	24	25	26	27	28	
朝	ご飯・味噌汁・つみれ汁・湯かきキャベツの梅肉和え・蒲焼卵とじ・春雨とみかん酢物・ひき肉の揚げ巻煮・牛乳	ご飯・そうめん汁・焼鮭・肉団子野菜炒め・小揚げと卵の煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・竹の子人参・油揚げ煮物・きんぴらごぼう・ワカサギ甘露煮・煮豆・イチゴ・牛乳	ご飯・味噌汁・スパサラダ・切干大根煮・天カマ大根煮・春菊ゴマ和え・牛乳	ご飯・味噌汁・大根人参ウィンナー煮物・バナナ・煮豆・鳥ひきゴボウ炒め・ほうれん草納豆和え・牛乳	ご飯・味噌汁・卵焼き・カボチャ煮・焼鮭・納豆・キュウリ・トマト・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・ピーマンの肉詰め・天カマ煮物・大根なめ茸和え・漬物・牛乳	
昼	ご飯・パンブキンシチュー・ホッケフライ・卵豆腐・大根天カマ炒り煮・千切りキャベツ・イチゴ	五穀生ちらし・すまし汁・白菜豚ひき肉蒸し煮・大根煮物・ブルーとフルーツのヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・長ネギとニラの酢味噌・長芋大根オクラサラダ	シソワカメご飯・味噌汁・芋モチ・野菜ロールカツ・温野菜・味付卵・ラーメンサラダ・煮豆	ご飯・味噌汁・サンマ竜田揚げ・親子煮・キャベツハム和え物・天ぷら(茄子・茸)・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・カボチャ煮物・焼魚・野菜炒め・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・うどん汁・餃子・大根竹輪煮・大豆とチーズの水菜サラダ・バナナみかん和え	
夕	ご飯・豚汁・イカゲソ煮物・茄子焼・水菜とカニカマサラダ・漬物	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・すき焼・海老チリ・シソ昆布・漬物	ご飯・味噌汁・豚キムチ・鮭蒸焼・漬物・大根なめ茸和え	ご飯・味噌汁・宗八焼・漬物・春雨キュウリの梅シソサラダ・和風焼うどん・白菜春菊の卵とじ	ご飯・味噌汁・八宝菜・茄子と豆腐のマーボー・ふるふき大根・たくあん・煮豆	カレーライス・ビーフンの炒め物・昆布とカマボコ煮物・卵スープ・トマトとプロッコリーのサラダ	ご飯・中華スープ・サンマ甘露煮・ミートボール・チャップ煮・茄子みぞれ和え・フルーツ	
	29	30	31					
朝	ご飯・味噌汁・ハムとキャベツ炒め・さつま芋煮甘味噌がけ・大根キンピラ炒め・煮豆・梅佃煮・鶏肉細切竜田揚げ・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・マカロニサラダ・ナムル・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・菜葉と竹輪ゴマ和え・ミートボール・卵鳥肉アスパラ炒め・天カマふき炒め煮・牛乳					
昼	ご飯・味噌汁・茄子豚肉巻き・味噌おでん・たくあん・バナナフルーチェ	ご飯・味噌汁・鳥肉みぞれ煮・ナポリタン・タラ煮付け	ご飯・味噌汁・タラ煮付け・マーボー豆腐・椎茸バター炒め・人参天ぷら・漬物					
夕	ご飯・味噌汁・焼鮭・佃煮・ホタテ長ネギ酢味噌和え・じゃが芋いんげん煮物	ご飯・なめこ汁・宗八焼・大根ホタテの子煮・ウドと竹輪の酢味噌・キュウリ漬物	ご飯・味噌汁・プリ照り焼き・ウドのゴマ和え・茸とほうれん草のバター醤油					