

グループホームアウル 3月 献立表
アウルⅡ

	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
朝		ご飯・味噌汁・ベーコン エッグ・コロッケ・煮豆・南 瓜煮あんかけ・フルー ツポンチ・牛乳	ご飯・味噌汁・ベーコンと チンゲン菜の炒め物・さ つま芋煮・一口がんもの 煮物・焼魚・牛乳	ご飯・味噌汁・卵焼き・ミ ニトマト・カリフラワーのマ ヨネーズ和え・大根と豚 肉の煮物・桃のヨーグル ト和え・牛乳	ご飯・味噌汁・ソーセージ の卵とじ・帆立の煮物・天 かま焼・漬物・牛乳	ご飯・なめこ汁・おふくろ 煮・キャベツと豚肉とシメ ジの炒め煮・煮豆・漬物・ 海入りヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ 切干大根・たらこ・鯖の水 煮・松前漬け・牛乳
昼		ご飯・味噌汁・和風煮込 みハンバーグ・タロスバ ゲティ・ほうれん草とミックス スベジタブルのソテー・フル ーツヨーグルト	ご飯・コンソメスープ・ぶりの 焼き物・おふくろ煮・野菜 サラダ・さつま芋・フル ーツポンチ	松花堂弁当(ご飯・煮物・ 白和え・茄子煮浸し・なま す・鶏から揚げ・帆立フ ライ他・味噌汁	ご飯・味噌汁・鮭ホイ 焼・エビチリ・大根と昆布 の煮物・茄子いそしぎ	牛丼・味噌汁・さつま芋の 天ぷら・サーモンマリネ・ たらこ・苺	炒飯・酢豚・南瓜サラダ・ 鶏コボウスープ・ピーマン ともやしとハムのナムル・ 漬物
夕		ご飯・煮込みうどん・豚肉 の照焼・ピーマンとハム のナムル・温野菜のかつ おぶし和え・煮豆・シーチ キンとキュウリの和え物	ご飯・味噌汁・豚肉と野菜 の味噌炒め・揚げ納豆・ 小松菜のお浸し・きのこ のバターソテー	ご飯・味噌汁・竹輪のカ レー・天ぷら・キャベツと人 参とお揚げの炒め物・き のこの中華あんかけ	ご飯・味噌汁・うなぎの蒲 焼・さつま芋甘露煮・ふき とワラビと竹の子と鰻の 煮物・パプリカとくらげの サラダ	ご飯・味噌汁・銀がれい 味味噌漬・茄子と天ぷらの 煮物・昆布巻き・ポテトサ ラダ・ほうれん草のなめ 茸和え	ご飯・味噌汁・餃子・オ ホーツクとニラの卵とじ・ 春雨サラダ
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ご飯・味噌汁・大根と天カ マのシーチキン煮・オー ロラソース卵・ほうれん草 のゴマ和え・さつま芋煮・ バナナヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・鶏肉と里芋 の煮物・えのきと玉ねぎ と人参の炒め煮・大根と 人参とはんぺんの煮物・ 卵豆腐・牛乳	ご飯・味噌汁・大根と豆腐 の煮物・焼鮭・菜の花に しん・煮豆・ブルーン漬 け・牛乳	ご飯・味噌汁・牛乳・ふき とワラビと揚げの煮物・れ んこんのから揚げ・ゴボ ウサラダ・にらのお浸し・ 生ハム	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉 焼き・鱈の焼き物・シュウ マイ・アスパラベーコン	ご飯・なめこ汁・佃煮入り 納豆・子ねえ・大根肉豆 腐煮・レタスとツナのサラ ダ・牛乳	雑炊・味噌汁・牛乳・鯖味 噌煮・煮豆・ささぎと芋の 煮物・茄子とピーマンの 大葉炒め・キュウリの数 の子和え・フルーツポン
昼	紫蘇ご飯・スープ・あんか け焼きそば・タラの芽天 ぷら・ウドの酢味噌・コボ ウサラダ	スクランブルエッグのせ ハヤシライス・水餃子 スープ・生ハムサラダ・ト ロピカルフルーツ・ハッ シュドポテト(トマト添)	ハッシュドビーフ・味噌 汁・切り干し大根・ポテト サラダ・みかんとバナナ のヨーグルト	ご飯・豚汁・スイートポテ トサラダ・鶏肉の生姜焼 き・ほうれん草の桜海老 和え・フルーツヨーグルト	カレーライス・白菜と帆立 の中華炒め・マカロニサ ラダ・イチゴフルーチェ	ご飯・味噌汁・豚カツ・豚 キムチ・ブルーベリーヨー グルト・ほうれん草とベー コンのソテー・ブロッコリー 添え	カツ丼・味噌汁・笹竹の 味噌煮・煮豆・アスパラ ベーコン・かにむき身の 炒め煮
夕	ご飯・味噌汁・真鱈の粕 漬け・鶏肉と茄子とパプリ カの酢豚風炒め・芋とささ ぎの煮物・菜花のゴママ ヨネーズ和え	ご飯・味噌汁・冷しゃぶ・ 白菜ときのこと人参の卵 とじ・さつま芋煮・漬物	ご飯・味噌汁・かすべの 煮付け・ソーセージとブ ロccoliの炒め物・豚肉 と小松菜の炒め煮・卵豆 腐	ご飯・味噌汁・焼きさん ま・野菜サラダ・数の子・ マーボ豆腐・肉じゃが	ご飯・味噌汁・八宝菜・ウ インナーと里芋と人参の 煮物・水菜サラダ・さつま 芋甘露煮	ご飯・かにすり身汁・レン コンとカニカマのカレー揚 げ・さんま粕焼・煮豆・漬 物・里芋と厚揚げの煮物	ご飯・味噌汁・帆立と玉ね ぎと紅しょうがのかき揚 げ・つば鍋調理焼き・ひじ き野菜大豆煮・漬物
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・ミート ボール・ピーマンとシナチ クとエリンギの炒め物・漬 物・大根と人参と竹輪の 煮物	ご飯・味噌汁・南瓜煮物・ キャベツの油炒め・ほう れん草の納豆和え・卵豆 腐・紅じゃこ・牛乳	ご飯・味噌汁・牛乳・鶏ひ き肉とごぼうの炒め物・さ つま芋煮・スクランブル エッグ・水菜とオホーツク の和え物	ご飯・味噌汁・ミートボ ール・鯖の水煮・佃煮・卵 焼き・とろろ昆布のキャベツ 炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・焼紅 鮭・丸あんず・かに入り蒸 し卵・ハムとキャベツの炒 め物・バナナヨーグルト苺 添え	ご飯・味噌汁・大豆と根菜 の煮物・大根と鶏ひき肉 煮・キャベツとベーコンと もち天の炒め煮	ご飯・味噌汁・牛乳・大根 のこってり煮・伊達巻・焼 ほっけ・エリンギと竹輪の カレー炒め・セロリの醤油 漬け
昼	ゴボウ釜飯・醤油ラーメ ン・野菜サラダ・鶏コボウ スープ・フルーツヨーグル ト	ご飯・味噌汁・ジンギスカ ン・キュウリと中華くらげ の和え物・ボンカン・かに 卵豆腐のあんかけ	ご飯・味噌汁・人参とイン ゲンの豚肉巻き・キャベ ツの梅肉和え・サーモン マリネ	ご飯・たらの三平汁・エビ チリ・焼豚・竹の子煮・マ ンゴーとバナナのヨーグ ルト	ご飯・味噌汁・おしるこ・ 中華煮・白菜と豚肉巻 き	納豆炒飯・中華スープ・エ ビと野菜の中華あんか け・ポテトサラダ・フル ーツ和え	ご飯・味噌汁・鶏のから 揚げ・ラーメンサラダ・パ イナップル・ほうれん草の ゴマ和え・レタスとミニト マト
夕	ご飯・味噌汁・焼きほっ け・チンゲン菜と豚肉の 炒め物・もやしのお浸し・ 揚げだし豆腐と茄子の煮 浸し	ハヤシライス・長芋のお かか和え・ピーマンとハ ムの炒め物・大根と魚半 揚げの煮物・漬物	ご飯・味噌汁・漬物・タラ の醤油照焼・鶏コボウの あんかけ・里芋の煮物・ 海鮮八宝春雨・ほうれん 草のツナ和え	ご飯・うどん汁・南瓜甘 煮あんかけ・焼鯖・煮豆・漬 物・ソーセージとピーマン のカレー炒め・バジルサ ラダ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ ツナと枝豆のサラダ・きの このおろし・インゲンのゴマ 和え	カニ入りご飯・味噌汁・ ピーマンの肉詰め・豆腐 とお肉のすき焼き煮・煮 豆・漬物・アスパラマヨ ネーズ	ご飯・味噌汁・ニラの卵と じ・マーボ豆腐・豚肉の野 菜炒め・煮豆・佃煮
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉 焼き・コボウの水煮・ウイ ンナーのケチャップ炒め・ 焼鮭	ご飯・味噌汁・牛乳・エビ の卵とじ・煮豆・茄子の味 噌炒め・粗びきウイン ナー・ミニトマトとグリーン アスパラ	ご飯・味噌汁・チーズ入り 玉子焼き・ウインナー・ご ぼうサラダ・おふくろ煮・ 卵豆腐・牛乳・いちご	ご飯・味噌汁・牛乳・切干 大根・すごもり卵・南瓜甘 煮あんかけ・野菜カレー 炒め・肉団子	ご飯・味噌汁・卵焼き・肉 じゃが・大豆と野菜の煮 物・じゃこ納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・牛乳・ チャーシュー焼き・にしん 漬け・肉団子・サンマ蒲 焼・カニ入り玉子蒸し	ご飯・味噌汁・うの花・も やしとピーマンのベー コン炒め・シュウマイ・フ ルーツ・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・鶏レックの 照焼・サーモン・バジルサ ラダ・キウイフルーツ・大 根の煮物・カニ入り蒸し 卵・煮豆	お寿司・茶碗蒸し・ソーメ ン汁・玉子豆腐・フルーツ ヨーグルト	ご飯・水ギョーザスープ・ トマト煮込みハンバー グ(芋・人参添え)・サーモ ンマリネ・バナナヨーグル ト	炊き込みご飯・鶏ごぼう スープ・煮物・サラダ・み かんポンチ	エビふりかけおにぎり・味 噌汁・きのこの和風スパゲ ティ・キュウリとシーチキ ンの和え物・うどの酢の 物・タラ粕漬焼き物	茄子カレー・フルーツポン チ・ワカメスープ・長芋天 かま煮・カニ玉風味あん かけ	マグロ漬け丼・味噌汁・長 芋のなめ茸和え・ピーマ ンとハムの炒め物・南瓜 煮
夕	ご飯・味噌汁・すき焼き 煮・タラのホイロ蒸し・南 瓜煮・漬物	ご飯・味噌汁・鶏肉と野菜 の玉子炒め・大豆煮・焼 鮭・さつま芋煮	ご飯・味噌汁・ふきと竹の 子と鯖の煮物・つくね・煮 豆・フルーツポンチ・ キュウリのトピッコ和え・ ささぎと芋の煮物	ご飯・味噌汁・サンマの煮 付け・チンジャオロース・ 春雨ゴマ和え・さつま芋 甘露煮	ご飯・味噌汁・ヒレカツ・ マーボ茄子・海鮮エビチ リ・佃煮・漬物	ご飯・味噌汁・焼ホッケ・ 漬物・キャベツと豚肉と長 ネギの味噌炒め・ほうれ ん草のゴマ和え	ご飯・味噌汁・焼茄子の 大根おろし和え・里芋と 揚げと人参の煮もの・味 付け卵・ハムとエリンギの 炒め物・タラ粕焼き
	28	29	30	31			
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・焼紅 鮭・うの花・シュウマイ・卵 豆腐・煮豆・バナナ・さつ ま芋甘露	ご飯・味噌汁・大根と里芋 と天カマの煮物・白菜と 牛ひき肉の酒蒸し・サバ 照焼・牛乳	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉 焼き・から揚げ・昆布巻 き・焼きサバ・小魚の佃 煮	ご飯・味噌汁・ソーセージ のケチャップ炒め・スク ランブルエッグ・牛乳・鶏ひ き肉とゴボウの炒め物・ いちご			
昼	ご飯・味噌汁・すき焼き・ コロッケ・野菜サラダ	ご飯・味噌汁・チーズ入り ハンバーグ・スパゲティ・ 水菜とレタスとササミの 和え物・高野豆腐と竹輪 の煮物・フルーチェ	ご飯・味噌汁・ギョーザ・ エビチリ・伊達巻・サーモ ンマリネサラダ・フルーツ 杏仁豆腐	ご飯・味噌汁・八宝菜・カ ニ入り玉子あんかけ・き のこおろし			
夕	炒飯・味噌汁・ごぼうサラ ダ・煮物・茄子の肉味噌 炒め・みかんポンチ	ご飯・味噌汁・マーボもやし ・肉じゃが・焼ホッケ・南 瓜煮・松前漬	親子丼・味噌汁・ラーメ ンサラダ・きのこの中華あ んかけ・漬物・紅じゃこ	ご飯・味噌汁・味噌風味 肉じゃが・白菜とシーフ ードときのこの中華炒め煮 ・卵豆腐・トマトサラダ			