

グループホームアウル 3月 献立表  
アウル I

	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・すり身汁・糠さんま焼・千切長芋の三杯酢・ひじき煮・煮豆・赤かぶ漬	ご飯・鶏だんご汁・白菜とベーコンのコンソメ炒め・豆腐とほうれん草のナムル・がんもどき揚げと竹の子のだし煮	ご飯・味噌汁・大根と人参と竹輪の煮物・白菜と揚げのりの和え物・スパサラダ	ご飯・味噌汁・切干大根煮・しらす干のおろし和え・ほうれん草の紫蘇味噌和え・ウィンナーと野菜の炒め物・ブルー	ご飯・すり身汁・里芋の煮物・ネギと小松菜の和え物・ホッキのマヨネーズサラダ・ピーマンとハムの中巻炒め
昼			ご飯・味噌汁・トマト煮込みハンバーグ(芋・人参・茄子添)・サーモンとわさび菜のマリネサラダ・パイナップル	鮭おにぎり・きのこうどん・鶏ササミサラダ・たくあん	松花堂弁当(鶏の甘酢から揚げ・白身魚のフライ・うま煮・茄子の揚げ浸し・竹輪の白和え・玉子焼・なま酢・漬物)・吸い物	カレーライス・コーン入りコンソメスープ・ホタテと白菜の中華あんかけ・水菜とセロリとシーチキンのドレッシング和え	ベベロンチーノ・コンソメスープ・ポテトサラダ・さつま芋と南瓜の煮物
夕			ご飯・味噌汁・鯖と白菜のチーズ煮・焼きそば・かぶの漬物・青菜の胡麻和え	ご飯・鮭シチュー・ザンギ・ポテトサラダ・うどの酢味噌・紫蘇の実漬け	三色丼・味噌汁・大根とササミの煮物・牛蒡サラダ・べつたら漬	ご飯・味噌汁・麻婆豆腐・大根と水菜の生ハムサラダ・中華風春雨	ご飯・味噌汁・山菜煮・ほうれん草のとびっこ和え・鶏肉と大根の煮物・茄子とピーマンの味噌炒め
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ご飯・味噌汁・豚肉の白滝煮・サーモン漬・白菜の昆布煮	ご飯・味噌汁・さんま缶・煮豆・ほうれん草と竹輪のサラダ・たらこ・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・つば鯛粕漬焼・玉子焼き・水菜とトマトとシーチキンのサラダ・バナナたっぷりフルーチェ	ご飯・味噌汁・大根とかぶのそぼろ煮・青梗菜と人参と茄子の中華炒め・三色豆・味の華	ご飯・味噌汁・おふくろ煮・煮豆・春雨サラダ・宗八かかれいの一晩干	ご飯・味噌汁・うずらと肉団子と白菜の炒め物・ほうれん草とオホーツクとさつま芋のサラダ・なま酢・紫蘇味噌納豆	ご飯・味噌汁・焼売・ベーコンエッグとまよしの炒め物・漬物
昼	カツ丼・味噌汁・茄子となめ茸と紫蘇の和え物・らっきょうと長芋の酢の物	ご飯・ニラ玉スープ・ジンジスカン(レタス添)・マカロニサラダ・紫蘇の実漬・トロピカルフルーツ	かしわうどん・サーモンと水菜の和え物・マカロニサラダ	炊き込みビラフ・クリームシチュー・ヤーコンとひき肉の炒め物・ハムとキャベツの青紫蘇サラダ	山菜おこわ・青梗菜・玉子スープ・ハムマヨフライ(キャベツの千切添)・大根サラダ	カレーライス・ワカメとえのきのゴマスープ・ゆで卵サラダ・フルーツ入りヨーグルト	親子丼・味噌汁・カレー味のジャーマンポテト・胡瓜とワカメとオホーツクの酢の物
夕	ご飯・味噌汁・かすべの煮付け・里芋のそぼろ煮・シーチキンサラダ・小松菜のピーナツ和え	ご飯・味噌汁・肉じゃが・エリンギとさつま芋の天ぷら・胡瓜とワカメとえのきの酢の物	ご飯・味噌汁・焼鮭・玉子豆腐・茄子とピーマンの炒め煮・小松菜のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・トンカツ・山菜炒め煮・ホッキサラダ・春菊の胡麻和え	ご飯・ワンタンスープ・ほうれん草と豆腐のなめ茸和え・ラーメンサラダ・南瓜と揚げの鶏ひき肉煮・漬物	鮭おにぎり・味噌汁・漬物・南瓜煮・煮豆	ご飯・味噌汁・生姜焼き・ニラのお浸し・長芋と胡瓜の酢の物
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ご飯・味噌汁・おふくろ煮・煮豆・納豆・ウィンナー入スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・大根の天カマ煮・南瓜煮・豚肉と白菜の酒蒸し・ピーマンと茄子の味噌炒め	ご飯・味噌汁・大根と鶏肉の煮物・シーチキンオムレツ	ご飯・煮込みうどん・味噌おでん・白菜のお浸し・あんかけオムレツ	ご飯・味噌汁・大根の梅くらげ和え・たらこマカロニ・粉ふき芋・フロッキー・ミックスベジタブル入り玉子焼	ご飯・味噌汁・焼塩鮭・伊達巻・紅じゃこ・煮豆	ご飯・味噌汁・ひじきと白滝と揚げの漬物・ほうれん草の白和え・煮豆・セロリ漬
昼	天ぷらそば・南瓜コロケ・小松菜の胡麻和え・たくあん・丸あんずのシロップ煮	おにぎり・玉子と水菜のスープ・スパゲティナポリタン・焼売・大根サラダ・フルーツみつ豆・バナナ	ご飯・中華スープ・湯葉と菜の花の和え物・酢豚・フルーツヨーグルト	梅おにぎり・そうめん汁・芋と鶏肉の煮物・大根と胡瓜の中華サラダ	ご飯・味噌汁・沖目鶏西京煮・筑前煮・昆布巻・あんずシロップ漬	ご飯・ホタテシチュー・ザンギ・水菜とトマト大根のサラダ・トロピカルフルーツ・バナナ	きのこのクリームパスタ・キャベツとハムのゴマサラダ・白桃とパインのヨーグルト和え
夕	栗ご飯・味噌汁・おでん(玉子・大根・がんも)・焼魚(赤魚)・ほうれん草のなめ茸和え・たくあん	ご飯・すり身汁・蕨と厚揚げとひじきの煮物・焼ほっけ・シーチキンと水菜のサラダ	ご飯・味噌汁・秋刀魚の煮付け・きんぴらごぼろ・長芋と天かまの煮物・煮豆・漬物	牛丼・味噌汁・マカロニサラダ・もずくとオホーツクの酢の物	ご飯・味噌汁・茄子とピーマンの煮浸し・鮭若布おにぎり・トロピカルフルーツヨーグルト・ワイン漬けたくあん	ご飯・きのこ汁・八宝菜・かぶの漬物・さつま芋の甘露煮・水菜と長芋のサラダ	そばめし・水餃子・セロリと胡瓜の和え物・チキンカツ
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ご飯・味噌汁・納豆・煮豆・もずくと竹輪の酢の物・厚揚げとなると野菜の煮物	ご飯・味噌汁・サーモンのバター焼・大根と人参と天カマの煮物・レタスとトマトとシーチキンのサラダ	ご飯・味噌汁・鶏肉と根菜の煮物・ラーメンサラダ・うどと竹輪の酢味噌和え・紫蘇の実	ご飯・味噌汁・ほうれん草のなめ茸和え・たらこんの里芋煮・焼売とえのきと豆腐の煮物・南瓜とさつま芋の煮物	ご飯・味噌汁・南瓜煮・卵豆腐・数の子	ご飯・味噌汁・竹輪の梅クラゲ和え・天かまと昆布とかぶの煮物・煮豆・茄子とエリンギとチーズの炒め物	御飯・きのこ汁・キムチ納豆・筑前煮・きのこ胡瓜の和え物・フルーツヨーグルト
昼	カレーライス・ワカメと玉子のスープ・はんぺんとハムとうずらのサラダ・きのこの山菜おろし和え	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・ほうれん草のなめ茸和え・八宝菜・子とえ	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・野菜サラダ・ふきとひじきと牛蒡の煮物	カレーライス・玉子スープ・なま酢・ストロベリーとバナナのヨーグルト和え・りんごの紅茶煮	煮込みラーメン・茄子とピーマンの煮浸し・鮭若布おにぎり・トロピカルフルーツヨーグルト・ワイン漬けたくあん	御飯・海老シチュー・鶏ザンギ・水菜とシーチキンのサラダ・みかんと桃のヨーグルト・ワイン漬たくあん	御飯・豚汁・塩サバ焼・長芋と胡瓜とオホーツクの酢の物・ワイン漬たくあん・あまおう(苺)
夕	天井(海老・ピーマン・さつま芋)・味噌汁・竹の子と天カマとひじきの煮物・ほうれん草の白和え	ご飯・味噌汁・焼つば鯛・南瓜と里芋の煮物・大根と人参のゴマサラダ・南瓜漬たくあん	ご飯・スープ餃子・鯖のおろし煮・卵とほうれん草の炒め物・切干大根	ご飯・すり身汁・銀がれいの塩だれ焼・筑前煮・梅くらげのキャベツ和え	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼(キャベツの千切り・ミニトマト添)・ほうれん草のお浸し・ふきと天かまと白滝の煮物	豚丼・すり身汁・ササミ梅サラダ・南瓜豆腐・じゃこの佃煮	御飯・味噌汁・クリーム煮込みハンバーグ・南瓜サラダ・あずき苺
	27	28	29	30	31		
朝	御飯・味噌汁・だし巻玉子・ツナとポテトと水菜のマカロニサラダ・鶏肉と大根の煮物	梅刻み御飯・味噌汁・アスパラと焼豚の炒め物・南瓜煮・野沢菜のおろし和え・チーズ入スクランブルエッグ	御飯・味噌汁・茄子とピーマンの中華炒め・ホッキサラダ・南瓜の甘煮	御飯・味噌汁・茄子とアスパラとウィンナーのトマトソース煮・芋とツナのデミ煮・パイナップルとみかんのジュース・オクラのなめ茸和え	御飯・味噌汁・鶏肉と茄子とピーマンの味噌焼・とびっこのおろし和え・焼天カマ・人参と玉ねぎと大葉の酢物・クリームあん		
昼	御飯・味噌汁・ミックスフライ(海老・南瓜・ハム)・生酢・里芋の煮ころろがし・ラーメンサラダ	稲荷寿司・そうめん汁・粉ふき芋・ほうれん草とツナの和え物・苺・バナナヨーグルト	カレーライス・ゆで卵・ニラ玉スープ・茄子とピーマンの揚げ浸し・トマトと春雨のサラダ・パイナップル	牛丼・味噌汁・帆立と葱の和え物・もずくと長芋の酢の物・ブルーベリーと洋ナシのフルーチェ	カレーラーメン・稲荷寿司・うどと胡瓜の梅くらげ和え・トロピカルフルーツ・黄桃		
夕	御飯・味噌汁・豚ジンギスカン・わらびのどろろ昆布和え・マカロニサラダ・オレソ	御飯・味噌汁・煮しめ・わさび菜のシーチキンマヨネーズ・たくあん・苺	御飯・味噌汁・はんぺんと水菜のサラダ・ラム肉の唐揚げ・八宝菜風・春菊の胡麻和え	御飯・味噌汁・焼トラウト・サーモン・お肉とほうれん草の卵とじ・キャベツの梅くらげ和え・煮豆			