

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	
朝			ご飯・味噌汁・蒸し鶏・さんまの蒲焼・フロccoliりとゆで卵のサラダ・煮豆・小町巻・牛乳	ご飯・味噌汁・焼銀鮭・ミートオムレツ・ピーマンとソーセージの炒め物・茄子の大葉味噌炒め・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・ソーセージの玉子とじ・じゃが芋と竹輪の煮物・スパゲティ・サラダ・ミートボール・紅じゃこ・牛乳	ご飯・味噌汁・大根と人参と白滝と揚げの煮物・青梗菜とメンマと舞茸の炒め物・肉団子のうずら包み・甘口紫蘇味噌・牛乳	ご飯・すり身汁・玉子焼き・焼鮭・昆布の佃煮・梅干・じゃこの佃煮	
昼			ご飯・すり身汁・エビチリ・さつま芋甘煮・かすべのから揚げ・生ハムと水菜と胡瓜のサラダ	ご飯・味噌汁・白菜と豚ロースのはさみ蒸し・里芋の2色胡麻和え・さつま芋入りマカロニサラダ・フルーツヨーグルト	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	牛丼・豚汁・うどんとワカメの酢味噌和え・うどの皮と人参のきんぴら・赤かぶの漬物	炒飯・味噌汁・油淋鶏・ひじきと大豆の煮物・トマトと茄子の炒め物・フルーチェ	
夕			ご飯・味噌汁・煮豆・ジンギスカン・南瓜甘煮・ふきと蕨の煮付・あんず甘漬・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・味噌汁・鱈のホイル焼・カニカマ・昆布の佃煮・揚げだし豆腐	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・煮豆・ホタテの甘煮・セロリと白菜と豆腐のサラダ	ご飯・味噌汁・焼宗八・ニラときのことベーコンの玉子とじ・肉じゃが・南瓜煮	ご飯・味噌汁・糠さんま焼き・ニラとふの玉子とじ・じゃが芋とひき肉の炒め物	
	6	7	8	9	10	11	12	
朝	ご飯・味噌汁・チーズ入スクランブルエッグ・ほうれん草とハムの和え物・目抜き甘味糖・粗びきワインナー・ヨーグルト・牛乳	ご飯・なめこ汁・大根と豆腐と揚げの煮物・肉じゃが・煮豆・昆布巻き・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼き・南瓜コロッケ・春菊の白和え・ピーマンとソーセージの炒め物・じゃこの佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・大根と干しいたけと揚げの煮物・ほうれん草とベジタブルとベーコンの玉子とじ・伊達巻・ヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・芋煮・梅干・みかん入り胡瓜の酢の物・だし巻き玉子・バナナと梨・牛乳	ご飯・味噌汁・焼メヌキ・ほうれん草のなめ茸和え・かに玉・小魚の佃煮・きのこのバター炒め	ご飯・味噌汁・大根と揚げと豚肉の煮物・きんぴらごぼう・南瓜煮・焼魚・牛乳	ご飯・味噌汁・大根と揚げと豚肉の煮物・きんぴらごぼう・南瓜煮・焼魚・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・ヒレ焼・茄子とピーマンの味噌煮・じゃが芋のいんげん煮・もず・酢・サラダ	ご飯・味噌汁・あんかけ餃子・肉じゃが・セロリの醤油漬・たらこ・焼タラ	ご飯・豚汁・鮭ホイル焼・天ぷら(芋・茄子・山芋)・煮豆・漬物・オレンジ	炒飯・味噌汁・鶏肉と野菜の甘酢あんかけ・ヤーコンとひき肉のきんぴら・ほうれん草とハムの炒め物	カレーライス・スープ・きのこのおろし和え・グリルチキンのゼンザーサラダ・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・焼サバ・ハムヨサダフライ・野菜サラダ・玉子豆腐	ご飯・味噌汁・黒豆・メンチカツ(キャベツ添)・かすべの煮付(竹の子付)・ベーコンエッグ・トマトのドレッシング和え	ご飯・味噌汁・黒豆・メンチカツ(キャベツ添)・かすべの煮付(竹の子付)・ベーコンエッグ・トマトのドレッシング和え
夕	ご飯・味噌汁・帆立のかき揚げ・白菜の胡麻和え・焼ほっけ・あんずの酢漬・南瓜の甘煮あんかけ・かぶと天かまの煮物	ご飯・味噌汁・ホイコーロー・ふきとたけのこと蕨の煮物・菜花の胡麻和え・サーモンと水菜のサラダ	ご飯・味噌汁・から揚げ・マカロニサラダ(プルーン入)・お好み焼・玉子豆腐	ご飯・ラーメン汁・肉じゃが・漬物・煮豆・トマトの甘漬・オムレツ中華あんかけ・ニラの玉子とじ・バナナ	ご飯・ニラ玉汁・焼つぼ鯛・ふきと茄子と天ぷらの煮物・南瓜煮・冷奴・小魚の佃煮	おにぎり・味噌汁・長芋の天ぷら・蕨と竹の子と天かまの煮物・茄子と長ネギの味噌炒め・なま酢	ご飯・味噌汁・焼紅鮭・コーンバター・白菜のなめ茸和え・ニラの玉子とじ	ご飯・味噌汁・焼紅鮭・コーンバター・白菜のなめ茸和え・ニラの玉子とじ
	13	14	15	16	17	18	19	
朝	ご飯・味噌汁・玉子焼・天かまとさつま芋の煮物・カニカマ・みかん	ご飯・味噌汁・オムレツ・ペンネアラビアータ・いんげんのピーナツ和え・焼鮭・牛蒡サラダ	ご飯・味噌汁・厚揚げとはんぺんときこの煮物・ミートボール・ミニコロッケ・煮豆・苺・牛乳	ご飯・味噌汁・ミートオムレツ・ホタテのねぎ塩炒め・焼サバ・南瓜煮・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・きんぴらごぼう・焼紅鮭・かぶとさつま芋の煮物・フロccoliりのベーコン炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・チーズ入りスクランブルエッグ・小松菜と竹輪の煮物・照焼きチキン・昆布巻・牛乳	ご飯・味噌汁・かぶと揚げの煮物・肉じゃが・納豆・ミックスフルーツ・牛乳	ご飯・味噌汁・かぶと揚げの煮物・肉じゃが・納豆・ミックスフルーツ・牛乳
昼	カレーライス・ワカメスープ・南瓜の甘煮・煮豆・らっきょ・フルーツ入フルーチェ	ご飯・味噌汁・コロッケ・シーチキンと胡瓜の和え物・切干大根の煮物・肉団子とピーマンと人参の炒め物	海鮮丼・すり身汁・里芋と鶏肉の煮物・胡瓜のトビッコ和え・煮豆・漬物	ご飯・味噌汁・ホックフライ・大根の玉子とじ・水菜とササ身の和え物・フルーツカクテル	ご飯・豚汁・かき揚げ・里芋と大根と鶏肉の煮物・煮豆・漬物・フルーツヨーグルト	栗ご飯・山菜うどん・チキンナゲット・ゴマ豆腐ボン酢たれ・漬物・杏仁豆腐・みかん	ご飯・味噌汁・エビチリ・和風きのこスパゲティ・切干大根の煮物・胡瓜ともずく酢の和え物	ご飯・味噌汁・エビチリ・和風きのこスパゲティ・切干大根の煮物・胡瓜ともずく酢の和え物
夕	ご飯・味噌汁・コロッケ・大根と豚肉の煮物・にしの切り込み・煮豆・トマトとツナの和え物	ご飯・味噌汁・黒ガレイの煮付け・温キャベツとサーモンのボン酢和え・たらこスパ	ご飯・味噌汁・茄子と天ぷらときこの煮物・ほうれん草とベーコンのバター炒め・昆布巻き・佃煮・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・大根と厚揚げとさつま芋の煮物・焼宗八・湯豆腐・あんず甘漬	ご飯・味噌汁・ピーマンの肉詰め・きのこの中華炒め・長芋の紫蘇和え・カニカマ	ご飯・なめこ汁・南瓜のそぼろ煮・豚野菜炒め・焼ほっけ・牛蒡サラダ	ご飯・味噌汁・ほうれん草ときこの玉子とじ・メンチカツ・麻婆豆腐・ラーメンサラダ・蕨とふきと天かまの煮物	ご飯・味噌汁・ほうれん草ときこの玉子とじ・メンチカツ・麻婆豆腐・ラーメンサラダ・蕨とふきと天かまの煮物
	20	21	22	23	24	25	26	
朝	ご飯・味噌汁・茄子と小松菜の味噌炒め・焼魚・南瓜煮・煮豆・牛乳・桃	ご飯・味噌汁・小松菜の玉子とじ・鯖とキャベツの炒め物・天かまと竹輪とさつま芋の煮物・ウインナー・フルーツみつ豆・牛乳	ご飯・味噌汁・おふくろ煮・もやしとピーマンとベーコンの玉子とじ・さつま芋・トマトの砂糖漬・牛乳	御飯・味噌汁・チーズ入スクランブルエッグ・マカロニとツナのケチャップ炒め・焼売・さつま芋煮・苺・牛乳	御飯・味噌汁・玉子焼き・鯖の生姜煮・コロッケ・おくら納豆・茄子とベーコンの炒め物・牛乳	御飯・味噌汁・大根と豆腐のベーコン煮・豚のキャベツ炒め・納豆・牛乳	御飯・味噌汁・ごぼうと白滝の鶏挽肉煮・アスパラと椎茸のベーコン炒め・オクラ納豆・バナナ・牛乳	御飯・味噌汁・ごぼうと白滝の鶏挽肉煮・アスパラと椎茸のベーコン炒め・オクラ納豆・バナナ・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・肉巻き大根の竜田揚げ・ポテトサラダ・ミックスベジタブル・パイナップル	おにぎり・味噌汁・焼魚・南瓜のそぼろあんかけ・筑前煮	御飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・生野菜サラダ・ふきとごぼうのひじき煮	チキンカレー・ポトフ風・スープ・大根サラダ・りんごヨーグルト・福神漬・数の子	御飯・味噌汁・焼つぼ鯛・卵入とろろ芋・ニラの竹輪和え・里芋の天かま煮・オレンジ	御飯・シチュー・マカロニサラダ・煮豆・フルーツヨーグルト	御飯・すり身汁・春巻・春菊の胡麻和え・天かまとなるとふきの煮物・卵豆腐・フルーツみつ豆	御飯・すり身汁・春巻・春菊の胡麻和え・天かまとなるとふきの煮物・卵豆腐・フルーツみつ豆
夕	ご飯・味噌汁・牛肉と牛蒡の時雨煮・生揚げときこのあんかけ煮・焼ほっけ・煮豆・バナナヨーグルト	ご飯・すり身汁・焼売・大豆サラダ・チンジャオロース・うどの酢味噌和え・ゴマ豆腐	御飯・スープ餃子・鯖のおろし煮・卵とホウレン草の炒め物・切干大根	御飯・豚汁・銀がれいのみりん焼・ササミと胡瓜の中華和え・南瓜のそぼろあんかけ煮・ほうれん草と油揚げの煮浸し	御飯・味噌汁・芋煮・豚ジンギスカンの野菜炒め・かぶとしめじの煮物	御飯・味噌汁・焼鮭・サーモンサラダ・きのこ水菜の玉子とじ・はんぺんと竹輪と筍の煮物	御飯・味噌汁・焼ほっけ・鶏団子煮・しいたけのバター焼	御飯・味噌汁・焼ほっけ・鶏団子煮・しいたけのバター焼
	27	28	29	30	31			
朝	御飯・味噌汁・チーズ入スクランブルエッグ・天かま・煮豆・茄子とピーマンの味噌炒め・ほうれん草とツナの和え物・牛乳	御飯・味噌汁・海老の玉子とじ・切干大根・茄子とピーマンのカレー炒め・鶏肉と里芋の煮物・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・山菜の煮物・玉子焼・焼ベーコン・さつま芋甘露煮・牛乳	ご飯・味噌汁・パスタのチーズケチャップ炒め・ふきと竹輪の煮物・南瓜コロッケ・ほうれん草と玉子の炒め物・牛乳	ご飯・味噌汁・もやしの玉子とじ・鶏肉と大根の煮物・ベーコンとアスパラの炒め物・茄子の味噌炒め・パイナップル・牛乳			
昼	オムライス・味噌汁・生ハムと玉葱とレタスのサラダ・きんぴらごぼう・卵豆腐	御飯・味噌汁・つぼ鯛の塩焼き・コロッケ・肉団子とピーマンと玉ねぎの炒め物・菜の花ときこのおろし和え	シーフードカレー・中華サラダ・春雨サラダ・茄子の揚げ浸し・苺とみかんのフルーツヨーグルト	混ぜご飯・ワカメスープ・おくらのとろろ和え・野菜たっぷり中華あんかけ・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・かすべの煮付け・芋とアスパラのカレー炒め・胡瓜のかりかり梅和え・茄子とピーマンの味噌炒め			
夕	御飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ・菜の花のピーナツ和え・子とえ・煮豆・生揚げときこのあんかけ煮	ご飯・なめこ汁・煮豆・山菜と根菜の煮しめ・豚のキャベツ炒め・南瓜煮そぼろあんかけ	ご飯・味噌汁・玉子豆腐・餃子・にらの卵とじ・長芋のなめ茸和え・海老とフロccoliリーの牛蒡炒め	ご飯・味噌汁・カレーコロッケ・南瓜とひき肉のあんかけ煮・肉じゃが・菜の花の胡麻和え	ご飯・すり身汁・鶏もも焼・生サラダ・ホタテと長ネギの酢味噌和え・苺			