

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
朝					ご飯・味噌汁・マカロニケチャップ炒め・小松菜と揚げの煮物・なめ茸おろし・とら豆・紅じゃこ	ご飯・味噌汁・焼鮭・うま煮・和風大根サラダ・みかんヨーグルト	ご飯・味噌汁・焼魚・キャベツと豚肉のカレー炒め・えのきの卵とじ
昼					カレーライス・ウインナー入スクランブルエッグ・茄子とピーマンの味噌炒め	ご飯・味噌汁・肉じゃが・うの花・なめ茸の大和芋和え	ちらし寿司・そうめん汁・おでん・帆立フライ・フルーツヨーグルト
夕					ご飯・ポトフ・煮込みハンバーグ・水菜と大根のベーコンサラダ	ご飯・味噌汁・白菜の挽肉炒め・コロケ・ほうれん草とマカロニのサラダ	かき揚げ丼・味噌汁・かに身とトマトのポン酢和え・なめ茸おろし
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯・味噌汁・とろろ・さつま芋煮・そうめんチャンプル・カリカリ梅漬	ご飯・味噌汁・天かまの昆布煮・南瓜煮・ミートボールとうずらの卵	ご飯・味噌汁・焼ししゃも・だし巻き卵・おふくろ煮	ご飯・味噌汁・納豆・カニカマサラダ・椎茸焼	ご飯・味噌汁・焼紅鮭・さつま芋と豚挽肉の炒め煮・バナナ	ご飯・味噌汁・筑前煮・ウインナー焼・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・ベーコン入スクランブルエッグ・帆立と竹輪の酢の物・がんもと大根とはんぺんの煮物
昼	ご飯・ニラ玉スープ・生姜焼・たらこスパゲティ・竹輪と水菜サラダ・たくあん・バナナと黄桃	カレー南蛮・ポテトサラダ・梨のヨーグルト和え	親子丼・味噌汁・キャベツの梅肉和え・紫蘇の実漬・黄桃	トマトクリームパスタ・コンソメスープ・千切大根の中華クラゲ和え・ポテトサラダ	牛丼・味噌汁・はんぺんサラダ・漬物	カレーライス・ベーコンとオニオンのクリームスープ・卵とハムのマカロニサラダ・キウイとバナナ	舞茸の混ぜご飯・味噌汁・ポテトサラダ・筑前煮・フルーツヨーグルト
夕	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・白菜と茄子の味噌煮・大根と天かまの煮物・豆腐と大和芋のなめ茸和え	メンチカツ丼・味噌バタースープ・大根とワカメのポン酢和え・たくあん	サーモン漬丼・味噌汁・春巻き・ブロッコリーサラダ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ほうれん草とトマトのサラダ・マンゴー	ご飯・味噌汁・かすべの煮付け・ラーメンサラダ・煮豆	ご飯・味噌汁・目抜き酒かす漬焼・ブロッコリーの卵ドレッシング和え・帆立と青梗菜の中華風	ご飯・味噌汁・大学芋・ニラと竹輪のチヂミ・豚肉の生姜焼き
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯・味噌汁・手作り卵豆腐あんかけ・茄子とピーマンの味噌炒め・ほうれん草の胡麻和え・煮豆・たくあん	ご飯・味噌汁・焼鮭・大根サラダ・しめじ焼	ご飯・味噌汁・鱈のムニエルグリーンソース・ゆで卵サラダ・苺あずきホイップ	ご飯・味噌汁・炒め納豆・ささみサラダ・煮豆	ご飯・味噌汁・焼宗八カレー・肉じゃが・ほうれん草のトビッコ和え・紫蘇の実	ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・南瓜煮・白菜蒸し	ご飯・味噌汁・焼鮭・大根と天かまの煮物・ミートボール入スクランブルエッグ
昼	ご飯・シチュー・ハンバーグ・マカロニグラタン・杏仁豆腐	海老かき揚げうどん・里芋と牛肉の煮物・フルーツカクテル	シーフードカレー・ニラ玉スープ・帆立とえのきの酢のもの・桃缶のヨーグルト和え	ジャージャー麺・中華スープ・ラッキョウと小松菜の和え物・みかんと桃	天ぷらそば(海老・茄子・ピーマン・かにかま・玉ねぎ・さつま芋)・ブロッコリーのドレッシング和え・べつたら漬	カツ丼・味噌汁・マカロニサラダ・紫蘇の実漬・杏仁フルーツ	ご飯・豚汁・カレーコロケ(千切りキャベツ添)・紫蘇の実漬・青梗菜とニューバーガーのソテー・杏甘漬
夕	炊き込みご飯・味噌汁・南瓜煮・たくあん・白菜の酒蒸し	ご飯・味噌汁・味噌おでん・ほうれん草のサラダ・きのこのバター炒め	ご飯・きのこ汁・揚げ餃子・帆立と胡瓜とナルトの和え物・挽肉とニラの卵とじ	サーモンの漬丼・味噌汁・里芋の煮物・春雨の酢の物	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・白菜のトビッコ和え・コールスローサラダ	ご飯・味噌汁・水菜とはんぺんとハムのサラダ・まぐろ漬・手羽と大根の煮物	ご飯・シチュー・ほうれん草とささみの和え物・ワカメと胡瓜の酢の物・白桃のフルーチェ
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯・味噌汁・焼塩鯖・水菜ともやしのサラダ・紫蘇の実入納豆・小町巻	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・さつま芋煮・ほうれん草とオクラのなめ茸和え	ご飯・味噌汁・胡瓜サラダ・大根煮・茄子焼・桃ヨーグルト	ご飯・味噌汁・秋刀魚とエリンギとキャベツの玉子とじ・茄子とピーマンの味噌炒め・天かまの昆布煮	ご飯・味噌汁・納豆・筑前煮・水菜とチーズかまぼこのサラダ	炊き込みご飯・味噌汁・焼鮭・切干大根・昆布巻き・たくあん	ご飯・味噌汁・鶏肉と大根の煮物・鱈の味噌煮・ゆで卵サラダ
昼	温そば・焼たらこおにぎり・南瓜の甘煮・豆苗と竹輪の中華炒め・苺の練乳かけ	二色丼・味噌汁・もずくのラッキョウ和え・つけもの	ご飯・豚汁・和風ハンバーグ・マカロニサラダ・たくあん	稲荷寿司・お吸い物・煮物・卵入巾着のひじきあんかけ	和風おろしパスタ・コンソメスープ・豚キムチ・胡瓜とワカメの酢の物・フルーツヨーグルト	カツ丼・味噌汁・茄子焼	混ぜ込み稲荷・そうめん汁・里芋の大学芋・茄子とピーマンの揚げ浸し・たくあん・桃とパインのフルーチェ
夕	親子丼・味噌汁・サラダうどん・たくあん	ご飯・味噌汁・うなぎの蒲焼・水菜サラダ・ホイコーロー	ご飯・味噌汁・かすべの煮付け・なま酢・里芋の胡麻和え	ご飯・味噌汁・五目揚げ出し豆腐・春雨とニラと玉子の中華風炒め・白菜のお浸し	ご飯・味噌汁・豚肉の竜田揚げ・野菜炒め・スパゲティサラダ	ご飯・味噌汁・鱈とササミのトマト煮・ポテトサラダ・パイン入ゆずヨーグルト	ご飯・味噌汁・白菜と豚肉の塩あんかけ・ワカメと胡瓜の酢の物・ほうれん草のサラダ・なめ茸と白菜の和え物
	25	26	27	28	29	30	31
朝	ご飯・味噌汁・焼鮭・おふくろ煮・バナナ	ご飯・味噌汁・茄子とピーマンの味噌炒め・シーザーサラダ・南瓜煮	ご飯・味噌汁・肉じゃが・水菜と竹輪のなめ茸和え・煮豆・漬物	ご飯・味噌汁・水菜とミートボールの炒め物・天かまと人参と大根の煮物・煮豆	ご飯・味噌汁・かすべの煮付け・野菜炒め・なめ茸納豆	ご飯・味噌汁・玉子豆腐・納豆・大根と椎茸の煮物・キャベツとベーコンのドレッシング和え	ご飯・味噌汁・目抜き酒の西京漬け・納豆・水菜サラダ
昼	ご飯・わかめスープ・ラムのから揚げ・グラタン・もやしの梅肉和え	牛丼・味噌汁・ワカメと春雨の酢の物・たくあん・桃ヨーグルト	カレーうどん・小松菜としらすの胡麻油和え・トロピカルフルーツ	ミートスパゲティ・コンソメスープ・ポテトサラダ・パインヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・かにクリームコロケ・たくあん・いんげんとベーコンのソテー・焼ほっけ・ひじきの煮物	塩野菜ラーメン・紫芋の大学芋・もやしと小揚げの酢の物	クリームパスタ・白菜の紫蘇の実和え・コンソメスープ
夕	親子丼・味噌汁・麻婆春雨・野菜サラダ・ミックスベジタブルのチーズ煮	炊き込みピラフ・コンソメスープ・マカロニサラダ・煮豆	ご飯・味噌汁・チャーシュー・煮卵・水菜と人参と紫蘇の実和え	ご飯・味噌汁・チキンの照焼(キャベツ添)・人参とフライドポテト・玉ねぎとワカメの酢の物	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・ほうれん草と人参の白和え・ラーメンサラダ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・マカロニサラダ・黄桃	ご飯・玉子スープ・鶏のから揚げ(水菜添)・マカロニサラダ・桃ヨーグルト