

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
朝							栗ご飯・味噌汁・ほうれん草のお浸し・煮豆
昼							ご飯・根菜ポトフ・ひじきの煮漬け・カスベの唐揚げ・みかんとキウイ
夕							ご飯・味噌汁・麻婆豆腐・豚肉の野菜巻き・白菜とカニカマの和え物
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き・漬物・煮物	ご飯・味噌汁・松前漬け・かぼちゃ煮・玉子焼き	ご飯・味噌汁・肉豆腐・紅鮭のポアレ・大根おろし・たくあん	ご飯・味噌汁・ウィンナー入り玉子焼き・煮豆・ラーメンサラダ	ご飯・味噌汁・ベーコン入りスクランブルエッグ・ほうれん草のお浸し・かぼちゃ煮・たくあん	ご飯・味噌汁・煮豆・天カマフキ煮・ニラ玉	ご飯・味噌汁・ソーセージ入りスクランブルエッグ・煮豆漬物・水菜と焼き豚のサラダ
昼	カレーライス・スパゲッティサラダ・ワカメスープ・フルーチェ	海鮮ちらし寿司・そうめん汁ガーリックチーズ焼き	ご飯・味噌汁・おでん・ベーコンと小松菜の炒め物	ミートスパゲッティ・コンソメスープ・きゅうりと水菜のサラダ	親子丼・味噌汁・水菜の中華サラダ	稲荷ずし・うどん・アスパラサラダ	ご飯・味噌汁・豚カツ・ささみチーズカツ・赤カブの漬物・かぼちゃの茶巾・野菜の玉子とじ
夕	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・さつま芋煮・いよかんの砂糖漬け・たくあん	ご飯・きのこ汁・手羽先の唐揚げ・ほうれん草の胡麻和え・きゅうりの漬物・さつま芋イチゴ	ご飯・味噌汁・焼きそば・焼きほっけ	ご飯・味噌汁・たらのフライ(タルタルソース)・鶏ササミと胡瓜のサラダ・黒豆	ご飯・茶碗蒸し・しゃぶしゃぶ	ご飯・味噌汁・ジンギスカン	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・白菜のお浸し・イチゴ
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・茄子焼き・ほうれん草のなめこ和え	鮭ご飯・味噌汁・ほうれん草の胡麻和え・煮豆	ご飯・味噌汁・焼魚・茄子とピーマンの味噌炒め・漬物・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・炒り豆腐・焼魚・大根おろし・梅干	あさりご飯・味噌汁・きゅうりの梅肉和え・だし巻き玉子・煮豆	鶏雑炊・味噌汁・野菜たっぷり玉子とじ・納豆	ご飯・味噌汁・煮豆・納豆・ミートボール
昼	ご飯・味噌汁・ラーメンサラダ・豚肉野菜炒め・漬物・梨・みかん	きのこ鶏肉の雑炊・さつま芋のサラダ・イチゴ	カレーライス・ワカメスープ・ほうれん草の胡麻和え・バナナ入りフルーチェ	豚キムチ炒飯・コンソメスープ・ラーメンサラダ・フルーツヨーグルト	親子丼・味噌汁・キャベツの梅肉和え	ナポリタン・豚挽肉ともやしのスープ・ゆで卵サラダ	お粥・おにぎり・うどん・漬物
夕	ご飯・すき焼き・もやしのお浸し	ご飯・御吸い物・ザンギ・もやしの玉子とじ	ご飯・味噌汁・焼き餃子・かぼちゃ煮・春菊と水菜の胡麻和え	天丼・御吸い物	ご飯・鍋	ご飯・ビーフシチュー・きゅうりの酢の物	ご飯・すり身汁・肉団子と風シチュー・紫芋のサラダ・大根のなま酢
	16	17	18	19	20	21	22
朝	松茸ご飯・味噌汁・焼きつぼ鯛・玉子焼き	ご飯・味噌汁・フキ天カマ煮子とえ・ほうれん草のなめ茸和え	松茸ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・水菜ときゅうりのサラダ	ご飯・味噌汁・炒め納豆・大根の煮物・漬物	ご飯・味噌汁・なま酢・納豆・カスベ煮	ご飯・味噌汁・肉じゃが・マカロニサラダ・煮豆	ご飯・味噌汁・たらの粕漬け焼き・野菜入り玉子焼き・きゅうりの酢の物
昼	ミートスパゲッティ・ポトフ・玉子サラダ・ゼリーとバナナの和え物	かき揚げうどん・お稲荷さん	ご飯・すり身汁・ジンギスカン・ポテトサラダ・みかんの缶詰	エビとサーモンの漬井・御吸い物・インゲンとソーセージの炒め物・こふきいものタルタルソース・トマト	稲荷ずし・肉うどん・なま酢	ご飯・スープ・餃子・かに玉・きゅうりのサラダ	ご飯・きのこスープ・コロケ・マカロニサラダ・たくあん
夕	ご飯・鶏の唐揚げ・煮豆・ニラ玉子炒め・煮豆	ご飯・すき焼き・ほうれん草のお浸し	混ぜご飯・味噌汁・くずきりのサラダ	カツ丼・味噌汁・なま酢・ほうれん草	ご飯・味噌汁・銀がれいミリン漬焼き・大根菜と人参の味噌マヨ和え・かぼちゃ甘煮・たくあん	手巻き寿司・御吸い物	ご飯・味噌汁・肉じゃが・舞茸おろし和え・きゅうりとツナのサラダ
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ご飯・味噌汁・茄子焼き・大根サラダ・かぼちゃ煮	ご飯・味噌汁・焼魚・スパゲッティサラダ・天カマ炒め	ご飯・味噌汁かぼちゃ煮・茄子焼き・水菜のサラダ	ご飯・味噌汁・大根と鶏肉の煮物・玉子焼き・サラダうどん	炊き込みご飯・味噌汁・ウィンナー焼き・漬物・きゅうりの酢の物	ご飯・味噌汁・玉子焼き・煮豆	ご飯・味噌汁・玉子焼き・煮豆・たくあん
昼	ご飯・味噌汁・塩鯖焼き・大根と豚肉の炒め煮・白菜と鶏団子のクリーム煮・フルーツポンチ	鮭のおにぎり・おそば・茄子とピーマンの揚げびたし	焼きそば・春雨スープ・コロケ・紫蘇・昆布・芋の酢の物	チキンライス・ほうれん草と玉子の和風スープ・たらこペンネ・キャベツとハムのボン酢和え・かぼちゃの茶巾	ご飯・味噌汁・鶏の唐揚げ・きんぴらごぼう・スパゲッティサラダ	カレーそば・お稲荷さん・さつま芋のサラダ・ほうれん草と紫蘇昆布和え・黄桃	回転寿司
夕	カレーライス・コンソメスープホワイトアスパラガス・ソーセージ・パインとマンゴー	ご飯・玉子スープ・ロールキャベツ・手羽先のパイン煮水菜と玉子のサラダ	豚丼・味噌汁・なま酢・りんご	ご飯・味噌汁・チャーシュー・麻婆豆腐・春雨サラダ	お鍋(キムチ・豚骨)・ご飯	ご飯・味噌汁・メンチカツ・ほうれん草のかつお昆布和え大根炒め・清見オレンジ	ご飯・味噌汁・鶏の照焼き・小松菜のお浸し・昆布巻き
	30	31					
朝	ご飯・味噌汁・茄子・ピーマン・豚肉の味噌炒め・白菜の梅肉和え・たくあん	ご飯・味噌汁・玉子豆腐・鶏そぼろあんかけ・ジャーマンポテト・フキと干しいたけの煮物					
昼	キノコのクリームパスタ・コンソメスープ・コールスローサラダ	鶏天丼・キムチスープ・みかんヨーグルト					
夕	中華丼・味噌汁・きんぴらごぼう・漬物	ご飯・味噌汁・煮物・黒がれいのお浸し					