

グループホームアウル 3月 山ユニット 献立表

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
							1
朝							・ご飯・味噌汁・ハム エッグ・金平ごぼう・フ ルーチェ
昼							・カルボナーラ・ビー フシチュー・苺
夕							・ご飯・味噌汁・赤魚 の粕漬け・煮しめ・ コールスローサラダ
	2	3	4	5	6	7	8
朝	・ご飯・味噌汁・スクラ ンブルエッグ・マー ポー春雨・煮豆	・ご飯・味噌汁・鯖の 塩焼・竹輪となめ茸 の和え物・玉子豆腐・ ゼリー	・ご飯・味噌汁・鮭焼 き・茄子の味噌炒め・ ほうれん草のお浸し・ 黒豆	・ご飯・味噌汁・玉子 焼・具沢山やさい炒 め・煮豆・ミニバーグ	・ご飯・具沢山味噌 汁・ほっけ焼き・玉子 豆腐・佃煮	・ご飯・味噌汁・南瓜 の煮物・ひじきと白滝 の煮物・ウインナー	・ご飯・味噌汁・さつ ま揚げの醤油煮・ニ ラの玉子とし・水菜と ハムのサラダ
昼	・ご飯・焼売スープ・ ホイコーロー・玉子豆 腐	・散らし寿司・お吸い もの・煮物・南瓜のサ ラダ	・ご飯・ミネストローネ 風スープ・サイコロス テーキ・揚げ餃子・ポ テト・サラダ	・雑穀ご飯・味噌汁・ さつま芋コロッケ・新 鮮野菜添え・ひき肉 入り豆腐・伊予かん ゼリー	・カレーライス・サラ ダ・なし・フルーチェ	・焼きうどん・味噌汁・ ポテトサラダ・筑前煮	・ご飯・味噌汁・塩さ ば・豚肉の生姜焼き・ キャベツ添え・フルー チェ
夕	・稲荷寿司・なめこお ろし蕎麦・炒め納豆・ ほうれん草のなめた け和え	・ご飯・味噌汁・焼き 肉キャベツ添え・切干 大根の煮物・揚げの つみれ煮	・ご飯・味噌汁・鶏の 玉子とし・レタスの酢 味噌和え・ベーコンと チンゲン菜の中華炒 め	・ご飯・味噌汁・プル コギ・アスパラとカニ カマのサラダ・竹輪と 玉葱のソース炒め	・ご飯・豚汁・赤魚の 焼き魚・マカロニサラ ダ・湯豆腐	・山菜おこわ・味噌 汁・かすべの煮付・白 菜のお浸し・りんご	・ご飯・味噌汁・肉野 菜炒め・刺身の盛り 合わせ・水菜サラダ
	9	10	11	12	13	14	15
朝	・ご飯・味噌汁・なめ こおろし・焼きほっけ・ 煮豆・ハムサラダ	・ご飯・味噌汁・鮭や き・煮豆・春菊のポ ン酢和え・佃煮・ニラ の玉子とし	・ご飯・味噌汁・焼き ベーコン・スクラン ブルエッグ・アスパラと カニカマのサラダ・生 姜昆布	・パン・コーンスープ・ 鶏の照り焼き・サラ ダ・フルーチェ	・ご飯・味噌汁・さん ま蒲焼き・ホッキサラ ダ・マーポー春雨	・ご飯・味噌汁・目玉 焼き・ういんなーと ピーマン炒め・いちご スムージー	・ご飯・味噌汁・玉子 焼・にらともやしの炒 め・赤魚みりん焼き
昼	・雑穀ご飯・彩どり ソーメン・ポテトコロ ケ・野菜添えトマト・ 胡瓜とワカメの酢の 物	・ご飯・味噌汁・豚ば ら大根・焼きなす・半 熟玉子サラダ	・稲荷寿司・彩どり ソーメン・ほうれん草 と水菜のナメタケ和 え・切干大根の煮物・ 三色ケーキ	・ジャガイモと南瓜の 塩煮・りんご・スープ	・ご飯・具たくさん味 噌汁・鮭さしみ・マー ポー豆腐・フルーチェ	・稲荷寿司・味噌汁・ 白身魚のフライ・野菜 添え・マカロニサラ ダ・桃ヨーグルト	・ご飯・味噌汁・茄子 の煮びたし・鶏だいの 煮物・トマト・み かん
夕	・混ぜご飯・鶏なべ・ 胡瓜とわかめの酢味 噌和え・ポテトサラダ	・ご飯・春雨スープ・ ハンバーグ・サラダ・ みかん	・ご飯・味噌汁・ミル フィーユカツ・ほうれ ん草のお浸し・茄子 の味噌炒め	・カレーライス・ポト フ・ポテトサラダ	・ご飯・味噌汁・ぬか 秋刀魚焼き・筑前煮・ グリーンサラダ	・16穀ご飯・味噌汁・ 野菜のちりめんお ろし和え・肉じゃが・ 長芋の酢の物	・ご飯・味噌汁・塩さ ば・ポテトサラダ・麻 婆きのこ・フルーツ
	16	17	18	19	20	21	22
朝	・ご飯・味噌汁・ミート ボール・白菜のお浸 し・にら玉	・ご飯・味噌汁・ニン 菜漬け・ネギ入り玉 子)焼き・ほうれん草 のお浸し・冷ややっこ	・ご飯・味噌汁・スクラ ンブルエッグ・玉葱 天・しらす大根	・ご飯・味噌汁・玉子 焼・赤魚の焼き魚・ほ うれん草のお浸し	・ご飯・味噌汁・焼鮭・ グリーンサラダ・煮豆	・ご飯・味噌汁・目玉 焼き・ウインナー・小 松菜のなめたけ和 え・煮豆	・ご飯・味噌汁・焼き 鯖・さつま揚げの醬 油炒め・わかさぎの 甘露煮
昼	・梅おにぎり・蕎麦 (温)・ポテトサラダ・い ちご	・かき揚げうどん・ (温)・レタスマカロニ サラダ・酢豚風あん かけ炒め	・散らし寿司・あんかけ すまし汁・赤魚の粕 漬け焼き・ほうれん草 の白和え	・カレーライス・玉子と えのきのスープ・南瓜 のサラダ・いちごフ ルーチェ	・ご飯・茄子のスー プ・魚のフライ野菜添 え・しめサバのポン酢 和え・なめこの水菜 和え	・たらこおにぎり・きの こうどん・フキの煮 物・フルーチェ	・炊き込みご飯・味噌 汁・お刺身・うま煮・ 胡瓜の浅漬け
夕	・ご飯・味噌汁・干し かれいの焼き魚・生 姜焼き・サラダ	・ご飯・味噌汁・鯖の 味噌煮・人参とプロ コリーのサラダ・肉 じゃが	・ご飯・玉子野菜スー プ・焼き肉(牛カル ビ)・ナムル・アスパ ラのポイル	・ご飯・味噌汁・唐揚 げ・スパゲッティーサ ラダ・キャベツのコン ソメ煮	・ご飯・味噌汁・豚肉 の玉子とし・麻婆豆 腐・レタスの酢味噌 和え	・赤飯・味噌汁・秋刀 魚の煮付・里芋の煮 物・きゅうりとカニカ マの酢の物	・ご飯・カニ玉スープ・ パンプキンシチュー・ 鶏肉と胡瓜ともやし の胡麻ドレ和え
	23	24	25	26	27	28	29
朝	・ご飯・味噌汁・ロー ルキャベツ・玉子焼 き・チンゲン菜とフィ ッシュバーグ炒め	・ご飯・味噌汁・目玉 焼き・ウインナーソー セージ・ほうれん草も お浸し	・ご飯・ワカメスープ・ 水菜サラダ・ウイン ナー・半熟玉子・桃缶	・ご飯・味噌汁・ウイ ンナー焼き・スクラ ンブルエッグ・水菜サラ ダ	・ご飯・味噌汁・鯛缶・ 昆布巻き・プロッコ リーサラダ	・ご飯・味噌汁・玉子 焼・ニラのお浸し・鮭 の塩焼き	・ご飯・味噌汁・鯖の 味噌煮・胡瓜とモヤ シのサラダ・マーポー 春雨
昼	・ご飯・味噌汁・焼き 魚(ホッケ)・ほうれん 草のお浸し・白和え・ トマト	・ご飯・餃子スープ・ 生姜焼き・野菜添え・ トマト・コールスロー サラダ・焼き茄子・フ ルーチェ	・胡麻蕎麦(温)・いん げんの胡麻和え・豚 バラ大根・ミートボ ールのあんかけ	・ご飯・味噌汁・天ぷ ら盛り合わせ・筑前 煮・南瓜サラダ	・混ぜご飯・味噌汁・ 揚げ出し豆腐・焼き 肉野菜添え・トマト・ オレンジ・漬物	・ご飯・味噌汁・かす べの煮付・切干大根 とキノコのポン酢和 え・ゴボウの土佐煮・ オレンジ	・混ぜご飯・掛けうど ん・玉子焼・漬物
夕	・チャーハン・ワカメ スープ・鮭のムニエ ル・肉巻きアスパラ	・雑穀・ご飯・味噌汁・ やわらかハンバー グ・レタス粉ふき芋添 え・白菜のお浸し・ キウイフルーツ	・ご飯・味噌汁・ホッケ 焼き・おでん・きゅうり 漬物	・ご飯・味噌汁・マカロ ニとハムのサラダ・魚 のから揚げの甘酢あ んかけ・ベーコンア スパラ炒め	・二色丼・味噌汁・茄 子とピーマンの揚げ だし・ナムル	・ご飯・野菜スープ・メ ンチカツ・キャベツ添 え・人参のグラッセ・ ポテトサラダ	・ご飯・モヤシスープ・ さしやもフライ・棒棒 鶏・海老マヨ