

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	6	7
朝	おじや・味噌汁・フキの煮物・煮豆	ご飯・味噌汁・鮭焼魚・フキとひじきの炒め物・かぼちゃ煮	ご飯・味噌汁・豚肉じゃがが煮ソーセージ入りスクランブルエッグ・ほうれん草のお浸し	鶏雑炊・味噌汁・漬物・黄桃	ご飯・味噌汁・鯖焼魚・玉子のサラダ・大根の煮物	ご飯・味噌汁・茄子と天カマの炒め物・ベーコン入りスクランブルエッグ・ほうれん草のお浸し	おじや・味噌汁・伊達巻・煮豆・煮物
昼	ご飯・味噌汁・唐揚げ・ポテトサラダ・漬物	中華丼・きのここと玉子のスープ・フルーツフルーチェ	ちらし寿司・すり身汁・煮豚・鯖塩焼魚・みかんヨーグルト和え	親子丼・味噌汁・長芋サラダ	塩ラーメン・おにぎり	稲荷寿司・豚汁・春雨の中華風炒め・大福豆・イチゴとバナナ	ミートスパゲティ・コンソメスープ・ササミサラダ
夕	炊き込みご飯・味噌汁・赤魚西京漬け・野沢菜和え	ご飯・味噌汁・ラーメンサラダ・チンゲン菜浅漬け・もやし和え物・ソイ酒粕焼	ご飯・味噌汁・しゃぶしゃぶ・ほうれん草の和え物	炊き込みご飯・味噌汁・中華サラダ	ご飯・味噌汁・鶏の唐揚げ・ワカメと胡瓜の酢の物・たくあん・煮豆	ご飯・味噌汁・餃子・シューマイ・ささぎの煮物・野菜炒め・コールスロー	牛丼・味噌汁・ポテトサラダ・ワカメと胡瓜の酢の物
	8	9	10	11	12	13	14
朝	ご飯・味噌汁・厚焼き卵・肉じゃが・うどの酢味噌和え	ご飯・味噌汁・ほうれん草とベーコンの炒め物・里芋とフキの煮物・煮豆	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・煮豆・中華クラゲ・里芋煮	ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・鮭焼魚・厚焼玉子	ご飯・味噌汁・ほうれん草と鶏肉ときのこの炒め物・長芋梅肉和え・バナナ・黄桃ヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・茄子焼・ほうれん草の煮浸し・大福豆・洋梨ヨーグルト	ご飯・味噌汁・大根とフキの煮物・小松菜の胡麻和え・煮豆
昼	カレーソバ・おにぎり・いももち	ナポリタン・ワカメと玉子のスープ・みかん寒天と桃和え	ご飯・味噌汁・鶏肉焼・マカロニサラダ・みかんヨーグルト	カレーライス・舞茸スープ・大根のドレッシング和え・スイートポテト	うどん・おにぎり・ワカメと胡瓜の酢の物・茄子とベーコンのトマトチーズ炒め	味噌ラーメン・ワカメおにぎり・ポテトサラダ・キャベツと胡瓜の浅漬け・煮りんご	ロコモコ丼・味噌汁・ササミと梅肉の和え物
夕	ご飯・水餃子スープ・ひじきとささぎの煮物・もやしと胡瓜の酢の物	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼人参のきんぴら・胡瓜とキャベツの漬物	中華丼・味噌汁・玉葱サラダ	ご飯・味噌汁・大根と鶏肉の煮物・茄子とピーマン味噌炒め・レタスと胡瓜のサラダ	おからハヤシライス・ニラ玉スープ・マカロニ玉子サラダ・みかん・バナナ	ご飯・醤油鍋・コールスローサラダ	ご飯・味噌汁・ホッケ焼魚・チンゲン菜漬物・鶏牛蒡
	15	16	17	18	19	20	21
朝	ご飯・味噌汁・煮豆・じゃこくろみ・ウィンナー焼	ご飯・味噌汁・春巻き(サニーレタス添え)・さつま芋のサラダ・玉葱とツナの炒め物	ご飯・味噌汁・鮭焼魚・厚焼き卵・漬物	鶏牛蒡雑炊・ほうれん草ナメ茸和え・スコッチエッグ・桃ヨーグルト・大福豆	ご飯・味噌汁・塩おでん(玉子厚揚げ、がんも)・ちくわ、ネギ酢味噌和え	おじや・味噌汁・煮豆・ほうれん草のおろしポン酢和え	混ぜご飯・味噌汁・もやしと胡麻のサラダ・煮豆
昼	手まり寿司・汁物・煮物・鶏の唐揚げ・ロールケーキ・漬物紅白饅頭	炒飯・鮭シチュー・漬物・八朔	親子丼・味噌汁・サラダ・みかん	ご飯・豚汁・小松菜の和え物たくあん	カレーそば・お稲荷さん・水菜とじゃこオホーツクの胡麻油会え	ハンバーグカレー・舞茸スープ・バナナとみかんのヨーグルト添え	エビクリームパスタ・ほうれん草の白和え・たくあん・ポトフ
夕	ご飯・味噌汁・鶏の甘酢あんかけ・生ハムと胡瓜のサラダうま煮・漬物	デミオムライス・コンソメスープ・オレンジ	ご飯・味噌汁・野菜炒め・オニオンサラダ・エビユッケ	ご飯・味噌汁・鯖焼魚・胡瓜の漬物・鶏牛蒡	ご飯・味噌汁・ポテトコロケきんぴらごぼう・フキと油揚げの煮物	ご飯・味噌汁・煮物・えのきとワカメの酢の物・チキンの塩だれ焼き	ご飯・味噌汁・メヌキの西京漬け焼・かぼちゃのそぼろあんかけ・人参とピーマンのケチャップ炒め
	22	23	24	25	26	27	28
朝	ご飯・味噌汁・鶏肉と大根の煮物・白菜のお浸し・人参のきんぴら	鶏雑炊・味噌汁・かぼちゃ煮落葉きのこの大根おろし和え	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・きんぴらごぼう・紫蘇味噌巻き	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・ソーセージ・ミートボール・肉じゃが	ご飯・味噌汁・天カマ、落煮ハム入りスクランブルエッグ・煮豆	ご飯・味噌汁・チンゲン菜と豚肉の中華炒め・春雨サラダ・紅じゃこ	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・アスパラ焼・オクラと長芋
昼	五目混ぜご飯・おしるこ・唐揚げ・漬物・大根サラダ	きのこパスタ・コンソメスープポテトサラダ・みかん、洋梨	ナポリタン・玉子スープ・オクラのサラダ	ご飯・シチュー・エビとピーマン、ソーセージのフライ・マカロニサラダ・ぱりぱり紫蘇ひじき	カレーライス・ほうれん草のスープ・もやしのナムル・洋梨とみかん	冷しおろしうどん・かぼちゃ団子	手まり寿司弁当・御吸い物
夕	天丼・エビの御吸い物・たくあん	中華丼・味噌汁・えのきとワカメの酢の物	ご飯・味噌汁・野菜炒め・オニオンサラダ・大根煮	ご飯・味噌汁・漬物・鯖焼魚じゃが豚肉煮	ご飯・味噌汁・ハンバーグ(ほうれん草と舞茸のバター炒め)・かぼちゃの煮物	ご飯・味噌汁・豚カツ・ワカメの御吸い物	ミートスパゲティ・玉子スープ
	29	30	31				
朝	炊き込みご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・漬物	ご飯・味噌汁・鶏ごぼう・煮豆・かぼちゃ煮	ご飯・味噌汁・鮭焼魚・茄子焼・ほうれん草のなめ茸和え洋梨ヨーグルト				
昼	カレーうどん・煮物・白菜の梅肉和え	カレーライス・ニラ玉スープ・春雨サラダ・八朔	ご飯・ポトフ・煮物・大根サラダ・みかんゼリー				
夕	三色丼・コンソメスープ・ポテトサラダ・しば漬け	ご飯・スープ・牛肉炒め・オニオンサラダ・フキの煮物	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼しば漬け・ほうれん草の炒め物				