

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
朝			ご飯・味噌汁・チーカマ・たくあん・たらこ・ほうれん草のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・カニカマ・南瓜の煮物・スクランブルエッグ・サンマの蒲焼・みかん	おじや・味噌汁・アスパラ煮煮豆	ご飯・味噌汁・茄子、ウィンナー炒め・ちくわ、蒟の煮物・オレンジ・漬物	ご飯・味噌汁・卵焼き・舞茸とベーコンの炒め物・天カマと蒟の煮物・鯖の味噌煮・フルーチェ
昼			チーズ入りカレーライス・スープ・春雨サラダ・フルーチェ	肉そば・おにぎり・茄子とピーマンの味噌炒め・水菜ともやしのお浸し	チラシ寿司・春雨スープ・ジャガイモとピーマンの肉巻き・肉団子	五目御飯・味噌汁・餃子・もずく酢・煮物	ご飯・味噌汁・竹の子、天カマの煮物・水菜のサラダ・ジンギスカン
夕			豚肉とたら鍋・胡瓜とツナの漬物・天カマとキャベツの煮物	ご飯・味噌汁・ピーマンの肉詰め・ポパイサラダ・ささぎの煮物・胡瓜の漬物	ご飯・味噌汁・にしんの漬物・ポテトサラダ・胡瓜となめこの和え物	ご飯・味噌汁・大根、鶏肉の煮物・鮭のホイル焼き・スナッペンと天カマの炒め物	鶏肉の照り焼き丼・味噌汁・ニラの和え物・里芋煮・パイン
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ご飯・味噌汁・焼魚・竹の子の煮物・もずく酢・漬物	ご飯・味噌汁・大根とそぼろあんかけ煮・茄子と天カマの炒め物・赤しば漬け	ご飯・味噌汁・焼き魚・煮物・生ハム	ご飯・味噌汁・ほうれん草、ベーコン、しめじのバター炒め・南瓜の煮物・ウィンナー・漬物	サンドウィッチ・おにぎり・玉子と葱のスープ・ベーコンとえのきの炒め物・フルーチェりんご	おじや・味噌汁・大根の煮物・胡瓜の漬け・洋ナシ	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・大根と鶏肉の煮物・ほうれん草のなめ茸和え
昼	オムライス・ビーフシチュー・コンソメスープ・アスパラとハムのサラダ・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・生姜焼き・ほうれん草の胡麻和え・白桃ゼリー和え	天ぷらうどん・もずくと胡瓜の和え物・梅とおからのおにぎり	ご飯・味噌汁・きんぴらごぼう・肉じゃが・オニオンサラダ	ご飯・味噌汁・人参、れんこん煮・大根、天カマの煮物・焼き魚・もやしの梅肉和え	ご飯・味噌汁・蒟、天カマ、竹の子の煮物・ささぎの胡麻和え・鯖の塩焼き	ご飯・味噌汁・肉巻き煮・とろろの酢の物・かぶ浅漬け・いちごヨーグルト
夕	五目御飯・味噌汁・チンジャオロース・大根と天カマの煮物	天丼・餃子スープ・煮物・フルーチェ	ご飯・味噌汁・グラタン・春雨サラダ・ちくわ、れんこん、鶏肉の煮物・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・サラダ・肉団子・ニラの玉子とじ・白菜と豚肉のはさみ蒸し・しらすと大根おろし	牛丼・味噌汁・大根サラダ・かぶと蒟の煮物・かすべのから揚げ・桃	ご飯・味噌汁・鶏肉のから揚げ・ほうれん草の胡麻和え・マカロニサラダ	ハヤシライス・トマトのサラダ・水餃子
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ご飯・味噌汁・鮭焼き魚・舞茸とウィンナーの炒め物・胡瓜の浅漬け・トマト	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・豚肉と玉ねぎの炒め物・もやしの梅肉和え・大根と人参の煮物	ご飯・味噌汁・茄子と油揚げの醤油炒め・キャベツとウィンナーの炒め物・さんまの味噌煮	ご飯・味噌汁・目玉焼き・大根の煮物・ほうれん草の和え物・黒豆	ご飯・味噌汁・大根、天カマの煮物・サンマの焼き魚・キャベツ、ミートボール炒めいちごヨーグルト	ご飯・味噌汁・漬物・煮物・納豆・桃ヨーグルト	ご飯・味噌汁・大根と人参と椎茸の煮物・スクランブルエッグ・カニカマ・肉団子
昼	漬け丼(マグロ、サーモン)・そば・とろろ	ナポリタン・鶏ガラスープ(水餃子)・大根サラダ	親子丼・葱とキノコのスープアスパラと人参のサラダ・いちごヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・キャベツのサラダ・蒟の煮物・から揚げ	ミートスパゲッティ・玉子スープ・梅かつおおにぎり・たくあん・ほうれん草とベーコンの炒め物	塩ラーメン・大学芋・白菜のお浸し	お寿司・お吸い物・オードブル・漬物・フルーツ盛り合わせ
夕	ご飯・味噌汁・麻婆茄子・ほうれん草のなめ茸和え・胡瓜・煮物	親子丼・味噌汁・春雨サラダ・煮物	カレーライス・スープ・胡瓜とツナの酢の物・大根と椎茸の煮物・バナナとアロエのヨーグルト和え	中華丼・味噌汁・ひじきの煮物・みかん	炒飯・味噌汁・鯖の塩焼き・ニラの玉子とじ・フルーチェ	ご飯・味噌汁・大根と豚肉の煮物・鯖の照り焼き・小松菜の煮浸し	牛丼・味噌汁・春雨サラダ
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ご飯・味噌汁・煮豆・漬物・ほうれん草和え・鶏肉煮・パインヨーグルト	ご飯・味噌汁・ソーセージ、野菜炒め・ニラ玉・ホッケ焼き魚・ほうれん草のお浸し・胡瓜の漬物	おかゆ・味噌汁・煮豆・たくあん	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・ミートボール・サンマの蒲焼・ほうれん草の胡麻和え・じゃが芋と挽肉あんの煮物	ご飯・味噌汁・ウィンナー入りスクランブルエッグ・大和煮・納豆・たくあん	ご飯・味噌汁・蒟煮・アスパラ焼き・もずく酢	ご飯・味噌汁・えのきの卵とじ・ほうれん草と天カマ炒めたくあん
昼	麻婆茄子丼・味噌汁・白菜のお浸し	ご飯・味噌汁・里芋、人参、椎茸の煮物・肉じゃが・水菜のお浸し	豚丼・キャベツと人参の煮物・ジャガポテト・スープ	カレーライス・コンソメスープ・レタスのサラダ・みかん	麻婆豆腐丼・味噌汁・大根、豚肉の煮物・黄桃ゼリー和え	稲荷寿司・とろろそば・たくあん	カレーライス・コンソメスープ・グリーンサラダ・洋ナシ、みかん
夕	ご飯・味噌汁・八宝菜・胡瓜の酢の物・里芋のこってり煮	ご飯・餃子鍋・キャベツの漬物	ご飯・味噌汁・鮭焼き魚・マカロニサラダ・天カマ、長芋の煮物	かつ丼・味噌汁・牛蒡天、れんこんの煮物・ほうれん草のなめ茸和え	焼きうどん・味噌汁・ご飯・長芋と胡瓜の和え物	ご飯・春雨スープ・鶏肉のから揚げ・キャベツの梅肉和えみかん	ご飯・味噌汁・すき焼き鍋・小松菜、アスパラの和え物
	27	28	29	30	31		
朝	おじや・味噌汁・茄子炒め・ほうれん草のお浸し・黒豆	ご飯・味噌汁・南瓜の煮物・豚肉のすき煮・たくあん	ご飯・味噌汁・コーン入りスクランブルエッグ・天カマ、蒟煮鶏肉のキャベツ炒め・トマト胡瓜のサラダ	ご飯・味噌汁・切干大根・胡瓜、トマトのサラダ・サンマの蒲焼	ご飯・味噌汁・トマト、胡瓜、チキンのサラダ・煮物・肉団子・ベーコンエッグ		
昼	ミートスパゲッティ・コンソメスープ・レタスサラダ・黄桃	天丼・味噌汁・トマト・大根と鶏肉の煮物・フルーチェ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・フルーツ	チラシ寿司・味噌汁・煮物・黒豆	ご飯・シチュー・胡瓜ともずくの酢の物・みかんゼリー		
夕	漬け丼・味噌汁・煮物・おくらと長芋のサラダ	豚丼・味噌汁・トマト、胡瓜のサラダ・パイン	ハヤシライス・スープ・キャベツ、コーンサラダ・里芋の煮物	牛丼・味噌汁・煮物・わかめサラダ	ご飯・味噌汁・肉野菜炒め・里芋の煮物・ニラとベーコンの炒め物		