

グループホームアウル 3月 献立表
アウルII

	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・牛乳・卵焼き・ウィンナー・もやしとピーマンの炒め物・佃煮・煮豆・紫蘇味噌・漬物	生姜ご飯・味噌汁・卵焼き・紅鮭焼き魚・紫蘇味噌・天カマ・牛乳	ご飯・味噌汁・牛乳・卵焼き・ウィンナー・切干大根のうま煮・鮭・紫蘇味噌	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・ホッケ焼き魚・豚肉の生姜焼き・佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼き魚・紅鮭焼き魚・茄子・ピーマン炒め・卵焼き・天カマ・ソーセージ炒め・ハム巻き・みかん
昼			炒飯・スープ・ポテトサラダ・から揚げ・ほうれん草のなめ草和え	わかめのしらすおにぎり・かき揚げそば(きのこ、玉ねぎ、ピーマン)・ほうれん草とわかめとカニカマのドレッシング和え・桃	チラシ寿司・お吸い物・大根と鶏肉、シイタケの煮物・みかん	牛丼・すり身汁・マカロニサラダ・ニラのナムル・いちごとみかん	かき揚げそば(海老、玉ねぎ人参、ピーマン)・ポテトサラダ・たくあん・おにぎり・煮豆
夕			海老丼・味噌汁・もやしのサラダ・トマト・キャベツと天カマの煮物	ご飯・味噌汁・肉巻き・サラダ・茄子焼き・豆	ご飯・味噌汁・刺身(マグロ、ヒラメ、サーモン、海老、鯖)・天ぷら(海老、ピーマン)・ポテトサラダ	ご飯・すき焼き・煮豆・ハ朔	ご飯・味噌汁・サラダ・ハンバーグ・茄子焼き・ゆで卵
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・スクランブルエッグ・煮豆・カニカマ・ホッケ焼き魚・もやし、ピーマンの炒め物	ご飯・味噌汁・牛乳・鶏肉の竜田焼・煮豆・ほうれん草とツナの和え物・スイートポテトサラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭焼き魚・紫蘇味噌・玉ねぎの天ぷら・ソーセージ炒め・白菜のお浸し	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・鯖の塩焼き・ほうれん草のお浸し・ウィンナー	ご飯・味噌汁・牛乳・赤魚焼き魚・煮豆・ささぎ豆と芋の煮物・ハム巻きサラダ・卵焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・鶏つくね・大根の煮物・カニカマ入り卵焼き・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・牛乳・サンマの焼き魚・ハムポテト・漬物・目玉焼き・紫蘇味噌・ピーマン、ちくわの炒め物
昼	塩ラーメン・炒飯・ゆで卵・煮物・カニカマ	キーマカレー・春雨生姜スープ・マカロニサラダ・もやしとなるのお浸し	ご飯・味噌汁・ヒレカツ(きゃべつ添え)・ポテトサラダ・ほうれん草とベーコンの炒め物	ご飯・味噌汁・ベジタブルハンバーグ・マカロニサラダ・煮豆	ご飯・豚汁・たらものムニエル・マカロニサラダ・えのきとわかめとオホーツクの酢の物	ご飯・味噌汁・さんまの塩焼き・厚揚げと葱の玉子とじ・もやしの酢の物	炒飯・味噌汁・ポテトサラダ・ハムカツ・メンチカツ・果物
夕	ご飯・味噌汁・餃子・切昆布の煮物・バンバンジー	ご飯・味噌汁・親子丼風煮物・ほうれん草のトピッコ和え・トマト・ハムサラダ	ご飯・味噌汁・カスベの煮付ふきと天カマの煮物・豚肉と野菜のあんかけ・煮豆	スープカレー・ポテトサラダ・ハム・バナナ、オレンジ、いちご	ご飯・味噌汁・ポテトコロッケ・ニラの玉子とじ・キャベツ蒸し・トマト	ご飯・味噌汁・オムレツ・煮豆・ポテトサラダ・ほうれん草のお浸し	海鮮丼・味噌汁・煮豆・黄桃
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・ホッケ焼き魚・ホワイトアスパラ・さつま芋の甘煮・煮豆・スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・牛乳・ニラの玉子とじ・鯖の塩焼き・ピーマンとウィンナーの炒め物・紫蘇味噌	ご飯・味噌汁・牛乳・煮豆・卵焼き・野菜炒め・ホッケ焼き魚	ご飯・味噌汁・牛乳・鶏つくね・卵焼き・ほうれん草のトピッコ和え・シュウマイ	ご飯・味噌汁・牛乳・卵焼き・サンマの蒲焼・紫蘇味噌・漬物・もやし、ハム、ピーマン炒め・ウィンナー	ご飯・味噌汁・牛乳・オムレツ・紅鮭焼き魚・ニラの玉子とじ・クラゲ和え	ご飯・味噌汁・ベーコンとほうれん草炒め・目玉焼き・鯖の塩焼き・ソーセージ炒め
昼	ハンバーグカレー・大根、天カマ煮・オニオンスープ・フルーツポンチ	親子丼・そうめん汁・キャベツと梅肉和え・おたふく・煮豆・たくあん	塩ラーメン・ポテトサラダ・お稲荷さん・たくあん	中華丼・水餃子・春雨サラダ・みかん	チラシ寿司・そうめん汁・煮しめ・ポテトサラダ・ハム巻き・ほうれん草のお浸し・みかん	和風炒飯・春雨スープ・春菊の胡麻和え・ハンバーグ(トマト添え)・煮キャベツ添え	生寿司・卵焼き・オードブル・お稲荷さん・お吸い物・果物・おはぎ
夕	ご飯・味噌汁・めぬき焼き魚・肉じゃが・白菜のお浸し・煮豆	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・茄子焼き・ポテトサラダ	海老丼・味噌汁・大根の煮物	ご飯・味噌汁・マスのフライ・大根、鶏肉、椎茸、天カマの煮物・ほうれん草のお浸し・トマト・みかん	牛丼・豚汁・蕎麦と鯖の煮物・トマトの浅漬け・パイン	ご飯・味噌汁・肉じゃが・サンマの塩焼き・麻婆茄子・煮豆	ご飯・味噌汁・鮭焼き魚・ほうれん草、白菜のお浸し・ゆで卵
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・ハンバーグ・紫蘇味噌・カニカマ、小松菜の和え物・卵焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・サンマの塩焼き・ショートパスタのナポリタン・ほうれん草と玉子の炒め物・カニクリームコロッケ	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・鯖・豚肉の生姜焼き・漬物・もやし、小松菜のお浸し・カニカマ・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・ホッケ焼き魚・天カマ炒め・茄子、ピーマンの味噌和え・ほうれん草の胡麻和え・春巻き	ご飯・味噌汁・牛乳・赤魚粕漬焼き・スイートポテトサラダ・昆布煮物・ソーセージの卵とじ	ご飯・味噌汁・牛乳・ニラの玉子とじ・ベーコン炒め・鮭焼き魚・海老のシュウマイ	ご飯・味噌汁・牛乳・ホッケ焼き魚・卵焼き・ピーマン、ウィンナー炒め・筑前煮・ハム、胡瓜和え
昼	カレーライス・春雨サラダ・キウイフルーツ	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ポテトサラダ・白菜のお浸し・トマト和え・果物	煮込みうどん・お稲荷さん・ピーマンと茄子の揚げ浸したくあん・ほうれん草とオホーツクののサラダ	オムライス・マカロニサラダ・大根、人参、椎茸、天カマ煮	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ラーメンサラダ・漬物・カスベ煮・オレンジ	カレーうどん・お稲荷さん・もやしとオホーツクの酢の物・ほうれん草のシーチキン和え・いちご	海老丼・味噌汁・カニカマサラダ・芋もち
夕	ご飯・味噌汁・餃子・揚芋・グリーンアスパラ	ご飯・味噌汁・海老、ピーマンの天ぷら・わかめ、胡瓜、みかんの酢の物・紫蘇味噌・ふきと厚揚げの煮物	親子丼・豚汁・マスフライタルタルソース・煮豆・みかん	生姜ご飯・味噌汁・ハムカツひじきの巾着煮・胡瓜の和え物	ご飯・味噌汁・刺身(マグロ、ヒラメ、サーモン、海老、鯖)・味噌おでん・煮豆・いちご	すき焼き煮・ご飯・煮豆・トマト	ご飯・味噌汁・カスベ煮・卵焼き・煮豆・豚肉の生姜焼き・ほうれん草のお浸し
	27	28	29	30	31		
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・煮豆・鮭焼き魚・卵焼き・胡瓜の漬物・ポテトコロッケ・じゃが芋とピーマンの炒め物	ご飯・味噌汁・牛乳・鶏肉の竜田焼・ポテトサラダ・海老、大根の煮物・シュウマイ	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖の塩焼き・卵焼き・ハムサラダ・野菜炒め・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭焼き魚・ベーコンともやし炒め・目玉焼き・ホワイトアスパラ	ご飯・味噌汁・牛乳・カレーコロッケ・卵焼き・カニカマ・天カマとピーマンの炒め物		
昼	カレーライス・きのこのおろし和え・ポテトサラダ・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・筑前煮・豚肉の生姜焼き・白菜のお浸し・野菜炒め・果物	ご飯・味噌汁・スコッチエッグアスパラ・カニカマ・煮豆・大根の煮物	ご飯・味噌汁・親子煮・南瓜の煮物・青梗菜のお浸し・湯豆腐	ご飯・味噌汁・マカロニサラダ・卵焼き・ハンバーグ		
夕	ご飯・生姜スープ・オムポテト・麻婆茄子・マカロニサラダ・フルーツ	ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・茄子焼き・ほうれん草とベーコン和え・ホッケ焼き魚	ご飯・味噌汁・カスベのから揚げ・大根と天カマ煮・豚肉ともやしの中華炒め・漬物	生姜ご飯・味噌汁・サンマの生姜焼き・小松菜の胡麻和え・キャベツと天カマキャベツと天カマの煮物	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・芋もち・煮豆・茄子焼き		