

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	2	3	4	5
朝			ご飯、餃子の煮物、 玉子のみそ汁、 漬け物、 マカロニサラダ	ご飯、みそ汁、煮豆、 鯖みりん漬け、 たくあん、 竹の子さつま揚げあつ さり酢	ご飯、玉子焼き、 野菜春雨スープ、 いんげん白ごま和え、 マンゴーブルーチェ、 チキンのガーリックソテー	ご飯、みそ汁、漬け物、 玉子焼き、お浸し、 ホッケ	ご飯、みそ汁、漬け物、 煮物、目玉焼き、 ウインナーとアスパラ炒 め、
昼			トマト鍋、ご飯、 サラダ、豚肉とキャベツ の炒め物、コロケ、 メンチカツ	焼うどん、中華スープ、 いなり寿司、 春雨サラダ、 ミックスベジタブル入り オムレツ	ちらし寿司、刺身、 大根と手羽先の煮物、 もやしのナムル、 はまぐりのお吸物	蟹トロ丼、さつま汁、 豚しゃぶサラダ、 ほうれん草のゴマ和え、 カボチャの煮物、 しそ昆布	まぜご飯、スープ、 豚肉ケチャップ炒め、 チーズコーンにんにく和 え、ポテトサラダ
夕			ご飯、コーンスープ、 アヒージョ、小松菜と油 揚げのあんかけ、 豚肉ほうれん草のさつ ぱり炒め	ご飯、みそ汁、 ワカメその他(天ぷらの 盛り合わせ)、 白菜のおひたし、 ハタハタの煮付	ホタテご飯、みそ汁、 白身魚マリネのステー キ焼き、レタスピーチ添 え、じゃが芋のひき肉炒 め物	ご飯、みそ汁、とろろ、 鶏肉ほうれん草バター ソテー、揚げ納豆、 フルーツ	ご飯、みそ汁、 クリームコロケ、 豚肉ピーマン炒め、 ポテトサラダ
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ご飯、みそ汁、 ピーマンウインナー炒 め、 大根の煮物、 赤魚麩焼き	ご飯、みそ汁、 鯖の塩焼き、 じゃが芋チーズ焼き、 キャベツハムサラダ	ご飯、みそ汁、 カスベ、玉子焼き、 大根のおろしなめ茸和 え	ご飯、みそ汁、 ウインナー色どり野菜 チーズかけ、蒲焼き、 大根おろし、べったら漬 け	ご飯、みそ汁、 鯖みりん漬け、 味きゅうり、 ハンバーグ、玉子焼き、 梨ヨーグルト和え	ご飯、サンマ缶詰、 みそ汁、さつま揚げ、 玉子焼き	ご飯、みそ汁、 キャベツハム炒め、 ミートボール、 じゃが芋の煮物
昼	カレーライス、 海鮮スープ、 青菜お浸し、 トマト砂糖漬け	ご飯、シチュー、 肉巻きフライ、 トマトパスタ、野菜サラ ダ	栗ご飯、みそ汁、 ロールキャベツ、 茄子の煮びたし	ご飯、わかめスープ、 天ぷら盛り合わせ、 めかぶ、ニラ玉	豆ごはん、 カボチャ揚げ、 肉巻き揚げ、 アスパラ揚げ、 豚塩とろみスープ	豆ご飯、豚カツ、 コンソメスープ、 スパゲッティ、サラダ	野菜かき揚げ、うどん、 いなり寿司、リンゴ、 たくわん
夕	ご飯、わかめスープ、 鶏肉野菜水炊き、 カレーの煮付、 きんぴらごぼう	ご飯、みそ汁、 煮魚、野菜炒め、 切りリンゴ煮	ご飯、スープ、 焼き肉、野菜炒め	ご飯、みそ汁、 焼き鮭、ひじき、 切り干し大根、 つみれのチヂミ焼き	五目ご飯、みそ汁、 赤魚みそ漬焼き、 白菜ゆかりお浸し、 さつま芋、あずき煮	ご飯、みそ汁、 コロケ、 じゃが芋ベーコン焼き、 ふきとあげ煮物、 野菜サラダ	カレーライス、つみれ 汁、 漬物(べったら漬)、 ほうれん草ごま和え
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ご飯、みそ汁、 玉子焼き、 味付けめかぶ、 鯖みりん漬け	ご飯、みそ汁、 鯖みりん焼き、漬け物、 ちりめんじゃこ冷奴、 玉子焼き	ご飯、なすのスープ、 ポテトサラダのハム巻 き、ウインナーアスパラ 炒め、 鮭	ご飯、みそ汁、 ハム入り玉子焼き、 大根とお肉の舞茸煮 物、トマトとキュウリの サラダ	ご飯、みそ汁 アスパラとベーコン炒 め、 鮭、玉子焼き、 豚肉の芋巻きソテー	ご飯、みそ汁、 ホッケこうじ漬け、 ワカサギの佃煮、 ほうれん草の椎茸パ ターソテー	ご飯、みそ汁、 高野豆腐の煮物、 照り焼きチキン、 ブロックリー、 フルーツヨーグルト
昼	チャーハン小海老のせ、 わかめスープ、シチュー、 餃子、ベーコン焼き、 桃とパインの盛り合わせ	カレーライス、スープ、 チキンカツ、 野菜サラダ、 フルーツ盛り合わせ	ご飯、ミネストローネ、 牛サイコロステーキ、 フルーツポンチ、 ゴマ和え	ご飯、みそ汁、酢豚、 ムニエル、りんご、 もずく酢	おからハンバーグ、 炊き込みご飯、 ミニうどん、 もやしのナムル、 ナスとピーマンの味噌 炒め	お寿司、お吸物、 天ぷら盛り合わせ、 大根の煮物、 ほうれん草のサラダ	ご飯、カスベの煮付、 リンゴ、黒酢豚、みそ 汁、 ツナマヨサラダ
夕	ご飯、みそ汁、 芋巻きベーコン、 トマトとキュウリのサラ ダ	ご飯、鱈あら汁、 酢豚、漬け物 なすと天カマ味噌煮、 玉子焼き	ご飯、みそ汁、 大根の煮物、 焼きホッケ、 佃煮、味きゅうり	ご飯、海老カラスープ、 すき焼き、刺身(海老)、 カイワレ大根	親子丼、 わかめスープ、 豆腐じゃこのサラダ	ご飯、コンソメスープ、 アクアパッツァ、 豚肉のアヒージョ、 豆腐のしらす揚げ	グラタン、ハンバーグ、 人参のグラッセ、サラ ダ、 ご飯、スープ
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ご飯、みそ汁、 おでん、 ホッケみりん漬け、 麻婆春雨、フルーツク リームホイップ添え	ご飯、みそ汁、 鯖みりん漬け、 ウインナー、 キャベツ天カマ煮物、 キュウリの浅漬け	鮭の混ぜご飯、 餃子スープ、ツナマヨネ ギサラダ、ししゃも天ぷ ら、大根おろ し、煮リンゴ、	ご飯、みそ汁、焼売、 刺身(サーモン)、 味噌シソ巻き、 なめ茸入り玉子焼き	ご飯、みそ汁、煮豆、 ウインナーとピーマンの ケチャップ炒め、南瓜煮	ナスの煮びたし、 ご飯、みそ汁、鮭、 ウインナーの炒め物	ご飯、カスベの煮付、 みそ汁、サラダ、 煮物、芋のチーズ焼き、 とびっこのせ温豆腐
昼	焼きそば、いなり寿司、 コンソメスープ、 たくあん、佃煮	カツカレー、 わかめスープ、 味キュウリ、 ニラ玉	ご飯、みそ汁、コロケ、 唐揚げ、 ポテトサラダ、 枝豆、めかぶ、 茄子の漬物	ご飯、ポタージュース、 チキン ソテー、マトソースが け、エビマヨ、 カボチャサラダ	ご飯、つみれ汁、 すき焼き、ほうれん草ゴ マ和え、フルーツポン チ、豚肉とも やしニラ味噌炒め	混ぜご飯、豚カツ、 ゴマ和え豆腐、 ブルーチェ、 トマトスープの野菜煮	牛丼、豚汁、 キュウリのめかぶ和え、 リンゴ
夕	ご飯、みそ汁、 マグロの千切り山かけ、 餃子、玉子とじ、 ゆでキャベツ、 キュウリの漬物	かき揚げうどん、 ご飯、漬け物、 鶏肉味噌煮	ご飯、あさり汁、 鯖の味噌煮、 ゴボウサラダ、 メカブ入り大根煮物	マカロニサラダ、ご飯、 みそ汁、八宝菜、 赤魚のみりん焼き、 ほうれん草のお浸し	ご飯、みそ汁、 牛ステーキ焼きレタス 添え、タラコ和え芋サラ ダ、 人参としらすの煮物	親子丼、みそ汁、 赤魚焼き、 ナスの味噌煮、 トマトサラダ	ご飯、みそ汁、 コロケ、 豚肉しょうが焼き ほうれん草ゴマ和え
	27	28	29	30	31		
朝	ご飯、みそ汁、 おろしハンバーグ、 もやしほうれん草ナ ムル、ナスの漬物	ご飯、おでん、 イタリアン風芋とベー コンのチーズ焼き、 ナスの漬物	ご飯、みそ汁、 鯖の塩焼き、筋子、 じゃが芋のそぼろ煮、 レタスオホーツクサラ ダ、 大根の漬物	鮭のまぜ込みご飯、 みそ汁、うま煮、 リンゴシナモン風味、 玉子焼き、豆腐とびっ このせ	ご飯、みそ汁、 鮭のムニエル、 麻婆豆腐		
昼	カレーライス、 お吸物、煮豆、 ナスの漬物	ご飯、カツ玉子とじ、 ナスの煮びたし、 素麺	ご飯、 肉入りマトスープ、 アクアパッツァ、 スパゲッティ、 野菜サラダ	ご飯、ミネストローネ、 メンチカツ、人参グラッ セ、とうもろ こしアスパラ、 クリームソテー杏仁豆 腐	かつ丼、天ぷらそば、 弁当		
夕	ご飯、みそ汁、 マグロとサーモンの刺 身、オ ムレツ、レタス、 たくあん	ご飯、ポトフ、 アボガドサラダ、 豆腐ハンバーグ、エビ チリ、フライドポテト、 苺ブルーチェ	ご飯、そうはちの煮つ け、 みそ汁、鶏肉入り煮物、 たくあん	ご飯、みそ汁、 鮭のムニエル、 レタスピーコンサラダ、 キャベツ肉玉子味噌炒 め	ご飯、みそ汁、 ニンニク芽入り牛肉弁 当、焼き 鮭、マカロニサラダ、 べったら漬け		