

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
朝				ご飯・味噌汁・卵焼き・赤ウインナー・大根、人参の煮物・ポテトサラダ・鮭焼き魚	ご飯・味噌汁・麻婆茄子・ポテトサラダ・レタス・餃子の皮のチーズ揚げ	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・ニラの卵とじ・マカロニサラダ・大根の煮物	ご飯・味噌汁・牛乳・たらこ・芋、天カマ煮・鮭焼き魚・茄子、ピーマン・ピリ辛炒め・トマトサラダ・ニラ卵和え
昼				ご飯・味噌汁・鱈の三平汁・胡瓜の白菜の酢の物・もやしナムル・煮豆	ご飯・味噌汁・巾着・かぼちゃの煮物・肉団子あんかけ・黄ニラの卵焼き	チラシ寿司・フルーツポンチ煮物・茶碗蒸し	のり弁当・味噌汁
夕				ご飯・味噌汁・生姜焼き・蒟の煮物・小松菜の胡麻和え・トマトのサラダ	ご飯・味噌汁・もやしとニラの豚みそ炒め・麻婆豆腐・さつま芋のサラダ	おにぎり・おろしきのこ和えりごサラダ・かぼちゃ・温冷や麦	ご飯・味噌汁・カニカマ、きのこ、ほうれん草サラダ・小松菜と豚肉の炒め物・肉団子と大根の煮物
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯・味噌汁・鮭焼き魚・スクランブルエッグ・タケノコ、大根、人参の煮物・かぼちゃサラダ	ご飯・塩サバ・ほうれん草の胡麻和え・ポテトサラダ・玉子焼き・煮物・フルーツ	ご飯・味噌汁・玉子焼き・茄子の煮びたし・里芋とユリ根の煮物	ご飯・味噌汁・目玉焼き・野菜炒め・子とえ・大根サラダ	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・蒟と天カマの煮物・人参サラダ・鮭焼き魚・ベーコンとほうれん草の炒め物	ご飯・味噌汁・牛乳・卵焼き・ハム巻きサラダ・さんま焼き魚・茄子、ピーマン炒め蒟、天カマ煮・塩辛	ご飯・味噌汁・煮豆・スクランブルエッグ・さんま煮・レタス・煮物・とろろツナ和え
昼	食パン・クリームシチュー・ポテトサラダ・エビフライ・バナナ	ご飯・味噌汁・鶏モモあんかけ・ラーメンサラダ・天カママヨ味噌・煮豆・ごぼうの胡麻和え	ご飯・味噌汁・スタミナ野菜炒め・大根の煮物・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・鶏肉とエビの天ぷら・シーザーサラダ・かぼちゃの煮物	炊き込みご飯・うどん・大根と豚肉の煮物・もやしサラダトマト	ミートスパゲッティ・玉子スープ・ポテトサラダ・揚げ納豆	醤油ラーメン・稲荷寿司・インゲンと蒟の煮物・茄子の味噌煮
夕	ご飯・味噌汁・まぐろ山掛け・野菜あんかけ豆腐・生姜焼き・漬物・フルーツ	ご飯・味噌汁・照り焼きハンバーグ・ゆで卵・かぼちゃの煮物・カニカマ	ご飯・寄せ鍋・糠漬け・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・きんぴらごぼう・豚肉あんかけ・赤魚焼き玉子焼き・ほうれん草の胡麻和え	カレーライス・ポテトサラダ・茄子、ピーマンのみぞれ和え	ご飯・コンソメスープ・南瓜サラダ・ほうれん草の胡麻和え・ミートボール・漬物・麻婆豆腐・フルーツ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ほうれん草の白和え・海老のベーコンフライ
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯・味噌汁・卵焼き・茄子とピーマンの和風炒め・ほっけ焼き魚・シウマイあんかけ	ご飯・味噌汁・ウインナー・入りスクランブルエッグ・コールスローサラダ・大根としめじの煮物	ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・煮豆・玉子焼き・鯖塩焼き	魚の混ぜご飯・スクランブルエッグ・味噌汁・ポテトサラダ・ポークチャップ・漬物	ご飯・味噌汁・さんま蒲焼・くらげの和え物・玉子焼き・レタス、トマト・さつま芋ぜんざい	おじや・味噌汁・赤魚の焼き魚・白菜の煮物・煮豆	おにぎり・ポテトサラダ・サンドイッチ・ベーコン・スクランブルエッグ・ミートボール
昼	カレーライス・三つ葉と玉子のスープ・もやしとニラの油炒め・白菜と小松菜のお浸し	ご飯・味噌汁・マカロニサラダ・鶏肉とエビの天ぷら・豚肉のねぎの辛みそ炒め	ご飯・ポトフ・煮込みハンバーグ・ゆで卵・マカロニサラダ・さつま芋甘煮	炒飯・中華スープ・煮豆・肉じゃが・もよしのサラダ	チキンカレー・スープ・ごぼうサラダ・レタス・トマト・アスパラ・フルーツ	天井・味噌汁・天カマ、大根の煮物・白菜のお浸し・フルーツポンチ	すき焼き・おにぎり・おはぎ・たくあん
夕	ご飯・味噌汁・生姜焼き、キャベツ和え・インゲンと長いもの炒め物・大根の煮物	中華丼・味噌汁・天カマと大根の煮物・ほうれん草のお浸し・みかん、白桃	ご飯・味噌汁・塩サバ・煮豆卵焼き・ほうれん草とソーセージの炒め物・煮物	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・揚げ出し豆腐・インゲンと天カマの煮物・ハムと玉葱のサラダ	ご飯・味噌汁・しゃぶしゃぶ・春巻き・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・鮭ホイル焼き豆・大根、里芋煮・ささみサラダ	ご飯・シチュー・卵とじ・漬物・マカロニサラダ
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯・味噌汁・エビと野菜サラダ・漬物・茶碗蒸し・ウインナーと玉子のスクランブルエッグ・煮豆	ご飯・味噌汁・煮豆・ほうれん草とベーコンの炒め物・生酢・目玉焼き・鯖焼き魚	ご飯・味噌汁・ウインナー入りスクランブルエッグ・蒟と大根の煮物・コールスローサラダ	ご飯・パン・ポテトサラダ・生ハムとはんぺん巻き・茄子、トマト炒め・すり身汁	ご飯・グリーンシチュー・胡瓜のマリネ・タラのムニエルゆで卵・煮豆・漬物	ご飯・味噌汁・赤ウインナーチーズ入りスクランブルエッグ・煮物・鮭焼き魚・ほうれん草、ハムの炒め物・生酢	ご飯・味噌汁・ほうれん草のお浸し・大根とエビしんじょうタラの野菜甘酢・バナナ
昼	親子丼・ラーメン・ポテトサラダ・煮豆・トマト	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・キャベツ・ニラ、もやしあんかけ・コーン、なると煮	ご飯・味噌汁・鶏むね肉あんかけ・ポテトサラダ・大根、天カマ煮・さんま蒲焼・煮豆	うどん・煮物・お稲荷さん・ニラの卵とじ・たくあん・デコポン	おにぎり・味噌ラーメン・大根の煮物・ブロッコリーサラダ	ミートスパゲッティ・コンソメスープ・大根サラダ・フルーツポンチ	混ぜご飯・味噌汁・茄子とピーマンの味噌炒め・ポテトサラダ・鶏肉のウインナーの揚げ煮
夕	ご飯・味噌汁・ちゃんちゃん焼き・大根と天ぷら煮・たくあん	塩鍋・マカロニサラダ・ご飯・煮豆	ご飯・味噌汁・豚肉味噌炒め・ほうれん草の胡麻和え・さつま芋と人参の煮物	ご飯・味噌汁・洋風茶碗蒸し野菜のあんかけ・肉団子・漬物・煮豆・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・味噌汁・コロケ・茄子と天カマの煮物・マカロニサラダ	ご飯・すまし汁・タラとエビフライのタルタルかけ・マグロの刺身・煮豆	ご飯・味噌汁・鮭のホイル焼き・春菊の胡麻和え・たくあん
	26	27	28	29	30	31	
朝	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・蒟の煮物・胡瓜・レタスのサラダ・小松菜の卵とじ	ご飯・味噌汁・卵焼き・ポテトサラダ・煮物・鶏肉の生姜煮・漬物	ご飯・すり身汁・キャベツ、ニラの卵とじ・ウインナー、天カマ炒め・紅鮭・ソーセージ玉子	ご飯・味噌汁・目玉焼き・蒟の煮物・ほうれん草とベーコン炒め・コールスローサラダ	クリームリゾット・塩サバ・肉団子・洋風サラダ・オムレツ・コンソメスープ	ご飯・味噌汁・ミートオムレツ・赤ウインナー・ミニサラダシウマイ	
昼	ご飯・味噌汁・肉野菜炒め・肉じゃが・トマトのあっさりサラダ・みかん	カレーライス・白菜と人参の煮物・ブロッコリーサラダ・ねぎと玉子のスープ	ご飯・桜エビと豆腐の炒め物・かすべの唐揚げ・豚肉の炒めおろしのせ・桃缶	きつねうどん・ゆかりご飯・茄子の麻婆炒め・ニラの玉子とじやき・漬物	ご飯・味噌汁・鶏肉のソテー・かき揚げ・白菜サラダ・魚肉ウインナー揚げ・紅白生酢	ご飯・味噌汁・粉ふきいも・挽肉カレー・ベーコン・半熟玉子・白玉フルーツ	
夕	カレーライス・白菜のお浸し・照り焼きハンバーグ・みかん、桃	ご飯・味噌汁・鶏団子スープ・ベーコンと白菜と胡瓜のサラダ・豚肉と豆腐煮	ご飯・味噌汁・えび天・肉巻き焼肉・大根と人参の煮物	ご飯・味噌汁・メンチカツ・エビフライ(タルタルソース)・漬物・青じそサラダ・ゆで卵	生チラシ・そうめん汁・大根の煮物・揚げ出し豆腐	ご飯・味噌汁・焼きそば・里芋の煮物・ほっけ焼き魚	