

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
朝					ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・ほっけ焼き魚・蒟と天カマの煮物・さつま芋のサラダ・鶏肉の龍田焼	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・鯖の味噌煮・ほうれん草・ベーコンバター炒め・ポテトツナサラダ・シューマイ	ご飯・味噌汁・牛乳・スクランブルエッグ・ほうれん草とベーコンのバター炒め・きのこ炒め・切り干し大根・煮豆
昼					うなぎのチラシ寿司・茶碗蒸し・スープ	天丼・ソーメン汁・野菜サラダ・南瓜のいとこ煮	海鮮チラシ・そうめん汁・南瓜団子
夕					ご飯・味噌汁・ニラの卵とじ・カスベのから揚げ・ハンバーグ・漬物	ご飯・味噌汁・南瓜サラダ・すき焼き・みかん、バナナ	ご飯・味噌汁・大根肉巻き・ポテトサラダ・バナナ
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・焼き魚人参のきんぴら・玉葱、天カマの味噌炒め・ソーセージ、ピーマン炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・チーズ入りスクランブルエッグ・紅鮭焼き魚・インゲンの胡麻和え・芋と天カマの味噌煮シューマイ	ご飯・味噌汁・牛乳・だし巻き卵・えのき、ベーコン炒め鯖の味噌煮・ひじき煮・生姜焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・スクランブルエッグ・煮豆・マッシュポテト・豚肉と玉葱の炒め物クリームコロッケ	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・ほうれん草のお浸し・豚肉炒め・南瓜のコロッケ	ご飯・味噌汁・牛乳・ソーセージの卵とじ・赤魚粕漬け焼きエビシューマイ・大根と鶏団子の煮物・煮豆・バナナ	ご飯・味噌汁・牛乳・炒り卵・塩辛・カニクリームコロッケ・さつま芋サラダ・きのこの炒め物
昼	ご飯・味噌汁・豚肉、ほうれん草の炒め物・長いも梅おかか和え・玉葱のサラダ・フルーツ	親子丼・味噌汁・肉じゃが・風茄子、ベーコンチーズ	天ぷらそば・おむすび・ニラ焼き・野菜サラダ	炒飯・ソーメン汁・エビフライ・南瓜のいとこ煮	ご飯・味噌汁・鶏のから揚げ・ニラ焼き・野菜サラダ	炊き込みご飯・うどん・ポテトサラダ	ご飯・ソーメン汁・タラのフライ・筑前煮・野菜サラダ
夕	ご飯・味噌汁・グラタン・味噌汁・里芋の唐揚げあんかけ	ご飯・味噌汁・おでん・八宝菜・切り干し大根・餃子	カレーライス・スープ・里芋の唐揚げ	ご飯・味噌汁・唐揚げ・マカロニサラダ・茄子の味噌炒め	バラチラシ・味噌汁・里芋の唐揚げあんかけ・豆腐のチャンプルー	すき焼きご飯・味噌汁・ほうれん草の胡麻和え・フルーツ	ご飯・味噌汁・肉豆腐・蒟と揚げの煮物・ハンバーグ
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・おふくろ煮・鮭焼き魚・だし巻き卵・昆布巻き・肉巻き・チーズ	ご飯・味噌汁・牛乳・スクランブルエッグ・鯖の味噌煮・ジャーマンポテト・天カマの甘煮	ご飯・コーンスープ・牛乳・宗八焼き魚・さつま芋の甘煮・カニクリームコロッケ・豚肉とピーマンの炒め物・玉子焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・ほうれん草、玉子炒め・きのこの野菜炒め・プロコッリー、ウィンナーのチーズ焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・鶏つくね・チーズ入りスクランブル・さつま芋サラダ・鯖の味噌煮・ほうれん草とツナの和え物	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・ミニハンバーグ・ひじき煮ほっけ焼き魚	ご飯・味噌汁・牛乳・さんまの蒲焼き・あげ芋・南瓜の煮物・ほうれん草のなめ茸和え
昼	ラーメン・おむすび・芋団子・野菜サラダ	おむすび・味噌汁・揚げ出し豆腐・スパゲッティ・ほうれん草和え	ご飯・味噌汁・チャーシュー・鯖のから揚げ・ほうれん草のバター炒め・うま煮・フルーチェ	ラーメン・お稲荷さん・ハンバーグ・フルーツ	ご飯・味噌汁・南瓜の煮物・鶏ハンバーグ和風・椎茸野菜炒め	ご飯・すまし汁・エビフライ・チキンカツ・南瓜のいとこ煮・フルーツ	生寿司・オードブル・お吸い物・おしるこ・フルーツ
夕	ご飯・味噌汁・メンチカツ・ピーマン、茄子炒め・フルーツ	ご飯・味噌汁・人参のきんぴら・ポテトグラタン	カレーライス・南瓜の煮物・スープ	ご飯・味噌汁・もやしのお好み焼風・肉じゃが・揚げ出し豆腐	ご飯・味噌汁・おでん・青椒肉絲・餃子	ご飯・味噌汁・玉葱、豚肉炒め・人参、茄子の味噌炒め・天カマの炒め物	かき揚げうどん・おにぎり・奈良漬・鮭のムニエル・イチゴのフルーチェ
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・ウィンナー・きんぴら・ごぼう・豚肉ともやしの炒め物・キャベツの油炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・炒り卵煮豆・ハム巻きサラダ・サケ焼き魚・野菜炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・鯖焼き魚・豚肉醤油焼きミートボール	ご飯・味噌汁・牛乳・焼き魚・茄子、ピーマンの味噌炒め・あげ芋・ウィンナー	ご飯・味噌汁・牛乳・鶏肉の香草焼き・芋と天カマの煮物・玉子焼き・カニカマ・煮豆・ハムとピーマンの炒め物	ご飯・味噌汁・牛乳・炒り卵・マッシュポテト・鯖の水煮・きのこ鶏肉の炒め物	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・茄子とピーマン炒め・ほっけ焼き魚・ポテトサラダ・南瓜の煮物
昼	きのこそば・おむすび・南瓜のいとこ煮・野菜サラダ	ご飯・エビ汁・タケノコと蒟の煮物・ハムカツ・キャベツの和え物・桃缶	海老丼・味噌汁・南瓜のいとこ煮・野菜サラダ・春雨サラダ	お稲荷さん・すまし汁・肉団子・スパゲッティ・野菜サラダ	三食丼・メンチカツ・ニラと玉子のすまし汁・大豆と人参の煮物・ほうれん草のナムル	鮭チラシ寿司・天ぷらそば・ニラ焼き・筑前煮	ご飯・味噌汁・ミートボール・ゆで卵のフライ・長いもの梅和え・スパゲッティ・ドレッシング和え
夕	ご飯・味噌汁・すき焼き・ほうれん草の胡麻和え・マッシュポテト・フルーツ	ご飯・味噌汁・カスベの煮付け・肉じゃが・ほうれん草のベーコン炒め	うなぎ丼・味噌汁・えび、たらからの揚げ・いんげんの胡麻和え	ご飯・味噌汁・ポテトコロッケ・春雨サラダ・ソーセージの甘辛炒め	カレーライス・玉子スープ・煮豆・フルーツ	おはぎ・味噌汁・里芋の揚げ煮・タラのホイル焼き	ご飯・味噌汁・カスベの煮付け・もやしのナムル・じゃが芋の味噌煮
	25	26	27	28	29	30	31
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭焼き魚・さつま芋のサラダ・カニクリームコロッケ・チーズ入りスクランブル・切り干し大根	ご飯・味噌汁・牛乳・スクランブルエッグ・シューマイ・大根の煮物・豚肉ときのこの炒め物・キャベツとウィンナーの炒め物	ご飯・味噌汁・牛乳・ソーセージ炒め・プロコッリー、人参蒸・ピーマン、茄子の味噌炒め・コーン・ハム炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・サンマ蒲焼き・だし巻き卵・味噌付けワカメ・アスパラベーコン・たらこ	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・メバル焼き魚・芋とささぎの煮物・ウィンナー	ご飯・味噌汁・牛乳・人参、茄子の炒め物・南瓜コロッケ・カニカマ、胡瓜のなめ茸和え・インゲンの胡麻和え	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・つぶつぶコーンコロッケ・ベーコンときのこの炒め物・ポテトサラダ・紫蘇昆布
昼	おむすび・すまし汁・天ぷら餃子・春雨サラダ	ご飯・肉団子汁・鯖のムニエル・ワカメの醤油漬け・すり身とチーズ焼き・さつま芋の甘煮	炒飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・ニラの卵とじ・ハム巻きポテト・みかんと桃缶	海老丼・すまし汁・うなぎ・冷奴・フルーツ	天ぷらうどん・お稲荷さん・芋団子・フルーツ	ご飯・味噌汁・えび、タラのフライ・小籠包・里芋の煮物・フルーツ	ご飯・味噌汁・肉の野菜巻き・南瓜の煮物・さつま芋サラダ
夕	ご飯・味噌汁・肉じゃが・キャベツサラダ・煮豆	ご飯・味噌汁・ポテトコロッケ・ほうれん草・ハム炒め・天カマの甘煮	海鮮丼・味噌汁・茶碗蒸し	ご飯・味噌汁・鶏肉ハンバーグ・里芋の煮物・ほうれん草の胡麻和え	チラシ寿司・味噌汁・玉葱、天カマ炒め・ピーマン・ソーセージ炒め	カレーライス・玉子スープ・煮豆・フルーツ盛り合わせ	ご飯・味噌汁・ニラの卵とじ・肉じゃが・ほうれん草のお浸し・エビの餃子