

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	6
朝		ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・肉味噌キャベツ・伊達巻き・シュウマイ	ご飯・味噌汁・チーズ入りスクランブルエッグ・コロケ・鯖焼き魚・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・玉子焼き・鯖の味噌煮・山芋焼き・ベーコンとほうれん草の炒め物	ご飯・味噌汁・目玉焼き・シュウマイ・豚肉ピーマン炒め・ホッケ焼き魚	ご飯・味噌汁・タラの甘酢あんかけ・大根と天カマの煮物・マカロニサラダ・鶏つくね	ご飯・味噌汁・ほうれん草の胡麻和え・南瓜の甘煮・カニコロケ・シュウマイ・温玉子
昼		パン・スクランブルエッグ・ハム、スープ・果物入りフルーチェ	ご飯・味噌汁・鮭フライ・ハム炒め・ポテトサラダ・大学芋・フルーツ	チラシ寿司・うどん・天ぷら・ゼリー	キーマカレー・フルーチェ・ハムサラダ	ご飯・すまし汁・トンカツ・マカロニサラダ・とろろ・ヨーグルトバナナ	ご飯・シチュー・エビフライ・ほうれん草のおかか和え・フルーツ
夕		ご飯・味噌汁・肉野菜炒め・がんも煮・チーズチキンカツ	豚丼・温キャベツ・ポテトサラダ・苺、バナナ・サツマイモの天ぷら	鶏天丼・お吸い物・トマト	エビ丼・味噌汁・天カマともやしの味噌炒め・カニカマ	カレーライス・鶏ささみとくらげ和え・ほうれん草のオリーブ炒め	ご飯・卵スープ・黒酢豚・ハンバーグ・ほうれん草の玉子和えポテトサラダ
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ご飯・味噌汁・ミニオムレツ・豆唐揚げ・鯖の味噌煮・シュウマイ	ご飯・味噌汁・牛肉コロケ・肉巻ききんぴらごぼう・目玉焼き・ホッケ焼き魚	ご飯・味噌汁・和風スクランブルエッグ・ホッケフライ・茄子とがんもの味噌炒め・ピーマンのお浸し	ご飯・味噌汁・牛乳・オムレツ・コロケ・サラダチキンくらげ和え・がんも、巾着大根煮	ご飯・味噌汁・玉子焼き・茄子、肉炒め・エビポテト巻き・焼き魚	ご飯・味噌汁・目玉焼き・鱈フライ・アスパラベーコン巻き・ウィンナー	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・ソーセージ炒め・オムレツ・がんも、大根煮物
昼	稲荷寿司・味噌汁・焼きそばほうれん草のおかか和え・フルーツ	チラシ寿司・すまし汁・ハムカツの井とじ・がんもと白滝の煮物・パンケーキ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ベーコンとほうれん草のサラダ・鯖の味噌煮	ご飯・味噌汁・肉団子・マカロニサラダ・白菜の胡麻和え・ゼリー	パン・コーンスープ・スクランブルエッグ・ベーコン・フルーツヨーグルト	キーマカレー・オニオンスープ・エビフライ、フロッコリー添え・苺フルーチェ	ご飯・すまし汁・豚しゃぶ・青椒肉絲・春雨サラダ・フルーツ
夕	牛丼・入り玉子・エビフライ・味噌汁	オムライス・味噌汁・ひじきの煮物・白菜とツナの和え物	ご飯・味噌汁・お好み焼き・鶏竜田揚げ・温キャベツ・フルーツ	ご飯・味噌汁・肉野菜炒め・エビフライ・ほうれん草の玉子和え	たらこおむすび・八宝菜・ミートスパゲッティ・味噌汁	ご飯・味噌汁・酢豚・フキ、天カマ炒め・南瓜コロケ	おにぎり・あんかけ焼きそば・入り豆腐
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ご飯・味噌汁・玉子焼き・タラフライ・ほうれん草とウィンナーの炒め物・天カマともやしの炒め物・サツマイモサラダ	ご飯・味噌汁・コロケ・ミニオムレツ・鯖の味噌煮・いんげん胡麻和え	ご飯・味噌汁目玉焼き・厚切りベーコン・ホッケみりん漬け・白菜つくねあんかけ	ご飯・味噌汁・茄子の味噌炒め・鮭フライ・鶏つくね・ジャーマンポテト	ご飯・味噌汁・コロケ・玉子焼き・焼き魚・唐揚げ	ご飯・味噌汁・四川風厚焼き玉子・大根、がんも煮・紅鮭焼き魚・ソーセージ・ワッフル	ご飯・味噌汁・南瓜の煮物・マカロニサラダ・さんまの生姜焼き・ささみチーズフライ・たらこ
昼	ご飯・かき揚げうどん・じゃが芋とマイタケ炒め・野菜サラダ	ご飯・味噌汁・ハム、茄子、ピーマンフライ・ほうれん草の白和え・じゃがバター・フルーツ	調理パン・ハムとチーズのスクランブルエッグ・コンソメスープ・黄桃入りフルーチェ	おむすび・フレンチトースト・コロケ・ほうれん草のなめ茸和え・ラーメンサラダ	調理パン・スープ・スクランブルエッグ・ウィンナー炒め・ゼリー	カレーライス・マカロニサラダ・卵スープ・フルーツ	チラシ寿司・たらこスパゲッティ・エビフライ・フルーツ
夕	ご飯・味噌汁・味噌肉炒め・フロッコリー和え・鶏肉の煮物	ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ・回鍋肉・漬物	ご飯・お吸い物・シュウマイ・新玉ねぎサラダ	ご飯・味噌汁・青椒肉絲・煮物・ほうれん草の胡麻和え	カレーライス・コールスロー・サツマイモ大学芋	おにぎり・オムそば・天カマのおろし和え	うな丼・豚肉、キャベツ胡麻味噌炒め・味噌汁・マカロニサラダ
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ご飯・味噌汁・コーンクリームコロケ・赤魚煮魚・南瓜煮・すじこ	ご飯・味噌汁・焼き魚・チーズスクランブルエッグ・挽肉詰め揚げ・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・紅鮭焼き魚・南瓜、サツマイモ煮・ニラ卵とじ・白菜胡麻和え	ご飯・味噌汁・鯖の水煮・もやしと豚肉のニンニク炒め・ミニデミハンバーグ・クリームコロケ	牛蒡飯・味噌汁・かに玉・エビすり身焼き・ホッケ焼き魚・芋団子	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・厚焼き玉子・大根煮物・フキ、竹の子煮	ご飯・味噌汁・玉子焼き・コロケ・ハンバーグ・焼き魚
昼	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・野菜サラダ・ほうれん草のおかか和え・フルーツ	キーマカレー・野菜サラダ・卵スープ	かき揚げ丼・ご飯・とろろ・天カマとじゃが芋の炒め	お弁当・味噌汁・チラシ寿司・天丼・焼きそば	パン盛り合わせ・コーンスープ・スクランブルエッグ・フルーツ	ご飯・ベーコン卵スープ・ナポリタン・コロケ・カニカマの和え物	海鮮丼・すまし汁
夕	ご飯・味噌汁・麻婆茄子・鶏肉の煮物・茶碗蒸し	海鮮丼・すりみ汁	ご飯・味噌汁・海老カツ・子とえ・ほうれん草ツナ和え	おにぎり・味噌汁・広島風お好み焼き・マスのホイール焼き	豚丼・トマト・味噌汁・ニラのちぢみ・ほうれん草の煮びたし	ご飯・味噌汁・南瓜の煮物・焼うどん	ご飯・味噌汁・キャベツ、天カマ炒め・鶏もも甘辛揚げ・茶碗蒸し
	28	29	30	31			
朝	ご飯・味噌汁・目玉焼き・コーンクリームコロケ・肉、もやし炒め・ほうれん草ツナ和え	ご飯・味噌汁・切り干し大根・タラフライ・玉子焼き・ニラとツナの胡麻ソース和え	ご飯・味噌汁・コロケ・チーズスクランブルエッグ・エビフライ・煮豆・焼き魚	ご飯・味噌汁・かぶ、天カマ煮・すじこ・ふき、天カマ炒め・目玉焼き・バジルウィンナー			
昼	ご飯・スープ・酢豚・ラーメンサラダ・ほうれん草のナムル	ご飯・スープ・カレーマカロニサラダ	稲荷寿司・すまし汁・チキンカツ・ポテトサラダ・和風スパゲッティ・フルーツ	カレーライス・フルーツポンチ			
夕	ご飯・味噌汁・コロケ・茄子とピーマン焼き甘味噌和え・伊予柑	ご飯・味噌汁・茶碗蒸し・豚肉ピーマン炒め・茄子の煮びたし	カニ飯・すりみ汁	エビ丼・お吸い物・茶碗蒸し			