

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
朝				ご飯・味噌汁・牛乳・卵焼き漬物・煮魚・ウィンナー・野菜炒め・焼きたらこ	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭焼き魚・目玉焼き・煮リンゴ・胡瓜・えびシューマイ・揚げ出し茄子	ご飯・味噌汁・牛乳・めめ焼き魚・スクランブルエッグ・かぼちゃの煮物・ほうれん草とベーコン炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・スクランブルエッグ・コロッケ・さんま焼き・梅・煮豆・ベーコン炒め
昼				おむすび・ラーメンサラダ・唐揚げ・スパゲッティ	親子丼・味噌汁・春雨サラダ・ほうれん草のシーチキン和え・たくあん	チラシ寿司・お麩と春菊のすまし汁・大根とさつまいもの煮物・中華風茶碗蒸し・フルーツポンチ	のり弁当・豚汁・バナナとみかん
夕				洋風寿司・カニカマ寿司・味噌汁・ミートボールの酢豚風	ご飯・味噌汁・さんま蒲焼・芋と天カマ煮・白菜と豚肉酒蒸し	おにぎり・味噌汁・餃子・シーチキン炒め・ウィンナー玉葱・天カマ炒め	生チラシ・味噌汁・南瓜と天カマの煮物・ほうれん草の胡麻和え
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・さんま焼き魚・玉子焼き・胡瓜の漬物・茹の煮物・煮物	ご飯・味噌汁・ニラの卵とじ・ほっけ焼き魚・かぼちゃの煮物・ポテトベーコン	ご飯・味噌汁・牛乳・ほっけ焼き魚・たらこ・里芋筑前煮卵焼き・煮豆・みかん・バナナ	ご飯・味噌汁・牛乳・赤魚粕漬け焼き・卵焼き・紫蘇味噌ひじきの煮物	ご飯・味噌汁・牛乳・スクランブルエッグ・鯖焼き・茄子焼き・煮豆・インゲンの胡麻和え	ご飯・味噌汁・牛乳・ほっけ焼き魚・ユリ根とピーマンの天ぷら・目玉焼き・ウィンナー	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・茹とタケノコの煮物・鯖塩焼き・じゃがマヨハムカツ
昼	炒飯・シチュー・エビフライ・タルタルソース付き・春雨サラダ	おにぎり・うどん・ほうれん草の胡麻和え・煮豆・スコッチエッグ	カレーライス・ハンバーグ・ゆで卵・ほうれん草・白菜のお浸し・カニカマ	天丼・お吸い物・漬物・煮豆春雨サラダ	鮭・すじこの親子丼・ソーメン汁・ポテトサラダ・人参・ピーマン・天カマの炒め物	野菜醤油ラーメン・クリームコロッケ・おにぎり・みかん・桃	ピラフ・ポトフ・ポテトサラダ・えのきだけとわかめの酢の物
夕	ご飯・味噌汁・鯖塩焼き・大根・天カマの煮物・ホイコーロー・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・鮭のホイル焼き・とびっこ・サーモン刺身・玉子はさみ・胡瓜・カニカマなめこ和え	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・さつまいもの煮物・ひじき・マヨポン和え	ご飯・味噌汁・コロッケ・マト・マカロニサラダ・ほうれん草・シーチキン炒め	ご飯・漬物・ロールキャベツのクリーム煮・鶏肉の紫蘇梅巻き・フライ・茄子の味噌炒め	ご飯・味噌汁・麻婆豆腐・南瓜煮・肉団子・ほうれん草の胡麻和え	チラシ寿司・味噌汁・大根と鶏肉・椎茸の煮物・小松菜のお浸し
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・オムレツ・煮豆・胡瓜の漬物・シューマイ・カニカマ	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖塩焼き・玉子焼き・茄子焼き・ほうれん草のお浸し・玉葱・天カマ炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭焼き魚・煮豆・チーズちくわ・オムレツ・キャベツ味噌炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・ささぎまめ・里芋・人参煮・紅サケ焼き魚・たらこ・ポテトサラダ・卵焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・だし巻き卵・鯖焼き魚・ほうれん草とベーコン炒め・すじこ・さつまいぜんざい	ご飯・味噌汁・牛乳・焼き魚・ミートボール・白菜のお浸し・塩辛・ピーマン炒め・玉子焼き	ご飯・豚汁・牛乳・ほっけ焼き魚・たらこ・煮豆・きのこ・人参のきんぴら
昼	きつねうどん・おむすび・エビフライ・サラダ・ほうれん草の胡麻和え	そば・稲荷寿司・豚肉生姜焼き・もやし・カニカマ・わかめサラダ	おむすび・お味噌汁・唐揚げラーメンサラダ・マカロニ炒め	ご飯・味噌汁・さつまいもコロッケ・インゲンの胡麻和え・ほうれん草とハム炒め・トマト添え	野菜塩ラーメン・おにぎり・ポテトサラダ・トマト・クリームコロッケ	おむすび・大根の味噌汁・タラのフライ・ポテトサラダ・スパゲッティ	すき焼き・おはぎ・フルーツ・漬物・おにぎり・ジュース
夕	天丼・味噌汁・もやしのお浸し・大根サラダ・たくあん	ご飯・味噌汁・ミートボール酢豚・揚げ出し豆腐・ちくわ揚げきのこ掛け・白菜お浸し	海鮮丼・豚汁・ホワイトアスパラ・きのこ・とびっこ和え	ご飯・味噌汁・天ぷら(海老・ピーマン・しいたけ)・さんま蒲焼・冷しゃぶサラダ	親子丼・味噌汁・キャベツサラダ・漬物・煮豆	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・里芋の煮物・人参・胡麻マヨ和え	ご飯・味噌汁・たらの焼き魚・ポテトサラダ・白菜のお浸し
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・鶏つくね・茄子焼き・スクランブルエッグ・トマト・ほうれん草のハム炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・卵焼き・紅鮭焼き魚・ウィンナーとほうれん草のバター炒め・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・ニラ卵とじ・ほっけ焼き魚・塩辛・ソーセージ・人参とインゲンのきんぴら	ご飯・味噌汁・牛乳・だし巻き卵・ほっけ焼き魚・キャベツ・タケノコの煮物・里芋の煮物	ご飯・味噌汁・牛乳・ウィンナー・ピーマン炒め・茄子の味噌炒め・ハンバーグ・納豆・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・さんま味噌煮・玉子焼き・きんぴらごぼう・胡瓜の酢の物・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・ほっけ焼き魚・ハムポテト・マト・茄子の味噌炒め・玉子焼き
昼	親子丼・ポテトサラダ・ラーメン	ご飯・味噌汁・煮物・ほうれん草のお浸し・スコッチエッグ・トマト	カレーライス・胡瓜とシーチキンの和え物・煮豆・お吸い物・桃缶	かき揚げうどん・お稲荷さん・水餃子・果物	ご飯・茶そば・エビフライ・ポテトサラダ・ピーマン・人参・天カマの煮物	オムライス・チャーシュー・ほうれん草の胡麻和え・うどん味噌汁・桃缶	ご飯・味噌汁・エビフライ・筑前煮
夕	ご飯・味噌汁・肉じゃが・茹と天カマ煮・鯖塩焼き	ご飯・味噌汁・鶏甘酢・あんかけ・春巻き・もやしのお浸し・おふの玉子とじ	ご飯・味噌汁・焼き魚・カニカマ・キャベツと天カマの煮物漬物・親子丼風煮物	ご飯・シチュー・かすべの煮付け・卵焼き	ご飯・コンソメスープ・ポトフ・ほうれん草とチーズのオープンオムレツ・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・タラフライ・酢豚・煮豆・さつまいもサラダ	ご飯・味噌汁・ポテトグラタン・春雨サラダ・ソーセージの卵とじ・さんま蒲焼
	26	27	28	29	30	31	
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・紅鮭焼き魚・ウィンナー・ピーマン炒め・ほうれん草のお浸し・ミートボール	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・ほっけ焼き魚・ウィンナー・納豆・なめ茸和え・小松菜の煮びたし	ご飯・味噌汁・牛乳・かかれ焼き魚・ジャガイモの煮物・マカロニ炒め・漬物・ピーマンときのこの炒め物	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖焼き魚・茄子焼き・目玉焼き・ほうれん草のお浸し・胡瓜・カニカマ	ご飯・味噌汁・牛乳・卵焼きさんま蒲焼・ほうれん草のツナ和え・冷奴わさび添え・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・ニラの玉子とじ・紅鮭焼き魚・さつまいも揚げ・ソーセージ・ピーマン炒め	
昼	洋風チラシ寿司・冷そば・ほうれん草・えび・野菜天ぷらいちご	おむすび・ラーメン・唐揚げ春雨サラダ	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	おにぎり・お好み焼き・ピーマンの肉詰め・もやしのサラダ・清見オレンジ	海老丼・味噌汁・白菜の胡麻和え・芋と天カマの煮物	炒飯・コンソメスープ・天カマ煮・煮豆・ハンバーグ	
夕	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・ふろふき大根・白菜のお浸し	カレーライス・マカロニサラダ・春菊の胡麻和え・ウィンナー	ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・餃子・トマト・ホイコーロー	ご飯・味噌汁・タラの煮付け大根の煮物・中華風茶碗蒸し・煮豆	ご飯・味噌汁・かぼちゃコロッケ・餃子・焼きそば・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・うなぎ蒲焼・ポテトサラダ・キャベツ炒めきんぴらごぼう	