

グループホームアウル 4月 献立表  
アウル

	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	7
朝	ご飯 みそ汁 鶏肉と玉ねぎの煮物 数の子 なすの漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 野菜中華風炒め チーズ はんぺん なすのみ そ煮 野沢菜漬 牛乳	ご飯 みそ汁 おでん 納豆 キャベツの油炒め 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 カボチャ煮 なすの三杯 酢 ほうれん草おひたし 黒豆 牛乳	ご飯 みそ汁 卵焼き 昆布巻 キウイ 牛乳	ご飯 みそ汁 ナスとピーマンのみそ焼 き シュウマイ トマト 塩辛 シーチキンサラダ みかんヨーグルト 牛乳	ご飯 みそ汁 ニラともやし卵とじ ウインナーケチャップ炒 め 松前漬 パナナ2 切 牛乳
昼	ご飯 みそ汁 カスベ煮付 さつま揚げ とひじきの煮物 ほうれん草納豆和え	ご飯 みそ汁 焼きうどん ふきと天か まの煮物 ワカメ・オ ホーツク・きゅうりの和え 物	ご飯 みそ汁 鶏肉照焼き ふき・レン コン・色々きんぴら ブロッコリーとハムのサラ ダ	カレーライス 福神漬 らっきょ 春雨さきの スープ 中華サラダ バナナと白桃のイチゴ ソース和え	そばいなり 卵スープ ごぼうとしらたきのニン ニクみそ煮 塩ゆでじゃが リンゴ	ご飯 シチュー ザンギ ブロッコリー カツオのサラダ 桃缶	カツ丼 みそ汁 菜の花のなめたけ和え イチゴ
夕	枝豆と野菜菜の混ぜご飯 みそ汁 ラムと野菜の 塩炒め 煮物 大根と パセリのサラダ	混ぜご飯 みそ汁 焼魚(ホッケ) 大根おろ し 麻婆豆腐 春菊ゴ マ和え 水菜サラダ	ご飯 みそ汁 エビとなすのチリソース炒 め もやし・ごぼう・ちく わの卵とじ 水菜とオ ホーツクのサラダ	雑炊 みそ汁 白身魚のフライ トマト 切り昆布・厚揚げ・大豆の 煮物 マグロの山かけ わかめ・きゅうりの酢の物	ご飯 みそ汁 八宝菜 春菊ゴマ和え 漬物	五目ご飯 みそ汁 生ホッケのソテー 麻婆豆腐 大根・かいわれ・大葉の マヨネーズサラダ	ご飯 みそ汁 焼魚(宗八) じゃがい も・人参・玉ねぎの煮物 ふき・天かま・しらたきの 煮物 ほうれん草お浸し
8	9	10	11	12	13	14	
朝	ご飯 みそ汁 大根・人参・がんも煮 アスパラ・ほうれん草・ ベーコンのソテー サンマ蒲焼 牛乳	ご飯 みそ汁 切干大根の煮物 ほう れん草・アスパラの油炒 め きゅうりとみかんの 酢の物 納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 なすとピーマンのみそ炒 め ニラと舞茸の卵とじ わかさぎ甘露煮 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ほうれん草の炒め物 大根の煮物 たらこ 生ハム巻き 牛乳	ごま塩ご飯 みそ汁 切干大根 厚焼卵 ニラとホタテのソテー 牛乳	ご飯 みそ汁 焼魚(鮭) 野菜炒め バナナヨーグルト 牛乳	ご飯 みそ汁 もやし・卵・ベーコンの炒 め物 マカロニサラダ 納豆 牛乳
昼	カレーそば かぼちゃ煮物 フルーツポンチ	ご飯 みそ汁 煮込みハンバーグ 中華スープ 水菜サラ ダ フルーツ盛り合わせ	ご飯 みそ汁 ササミフライ オレンジ アスパラ 野菜とメンマ の中華炒め ワカメとネ ギの酢みそ和え	おにぎり みそラーメン 餃子 キウイフルーツ	カレーライス スープ サラダ フルーツヨーグルト	ご飯 豚汁 刺身(マグロ・サーモン・ 白身) なすの煮浸し 煮りんご みかん	おにぎり わかめスープ スパゲッティナポリタン 卵サラダ キウイフル ーツ
夕	ご飯 みそ汁 真ガレイ煮つけ 春巻き きのこの卵とじ 野沢菜松前	ご飯 みそ汁 かぶ・人参・ちくわの煮物 エビチリ 麻婆豆腐 春菊ゴマ和え	ご飯 みそ汁 焼魚(鮭) ホタテ甘露 煮 ほうれん草納豆和え ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 ホッケ煮漬付 卵と鶏肉のきんちやく煮 ほうれん草なめ茸和え イチゴ	ご飯 みそ汁 豆腐と八宝菜のあんかけ ウドの酢の物 つぼ漬 イチゴ	ゆかりご飯 みそ汁 大根・人参のホタテ煮 ササミときゅうりのゴマ和 え コロッケ レタスの 梅和え	ご飯 みそ汁 ししゃも焼 ひじきと大 豆の煮物 キャベツの梅 肉和え 水菜のサラダ
15	16	17	18	19	20	21	
朝	ご飯 みそ汁 じゃがいもと挽肉の炒め 物 スクラブルエッグ とこくてん 牛乳	ご飯 みそ汁 大根・ 人参・玉ねぎの煮物 舞 うれん草・アスパラ・舞 茸・ベーコンのバター炒 め ツナサラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 切干大根 山海漬 切り昆布と大豆のみそ煮 バナナヨーグルトイチゴ ソース 牛乳	ご飯 みそ汁 大根の煮物 卵焼き 煮豆 牛乳	ご飯 みそ汁 ほうれん草バター炒め わかめときゅうりの酢の 物 納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 がんもの煮物 もずく 炒り豆腐 水菜サラダ オレンジヨーグルト 牛乳	ご飯 みそ汁 かぶ・人参・生あげの煮 物の煮物 平豆・しらたき・天か まの煮物 さしみぶっか け ふりかけ 牛乳
昼	生寿司 山菜そば 茶碗蒸し	カレーライス 卵わかめスープ レタスとトマトのサラダ フルーチェ	わかめご飯 そうめん 汁 唐揚げ アスパラ トマト さつま芋サラダ リンゴ	ご飯 みそ汁 なすとピーマン・豆腐のみ そ炒め煮 シュウマイ 納豆サラダ	ご飯 卵スープ 焼きそば エビマヨ 餃子 ほうれん草ゴマ 和え	ご飯 みそ汁 さんま蒲焼風 おから わかめ・ホタテ・ネギの酢 みそ和え レッドグロ ープ	ご飯 団子汁 ハンバーグ 春雨サラ ダ ホタテ・水菜の煮物 キウイヨーグルト
夕	ご飯 みそ汁 焼肉 野菜炒め きんぴらごぼう 長芋梅 和え 春雨サラダ	ご飯 みそ汁 焼魚(ホッケ) 豚キム チと切り昆布の合わせ炒 め わかめとちくわの酢 みそ和え	ご飯 みそ汁 マグロの漬 黒豆 ホタテ・舞茸・豆腐の卵と じ 小松菜シーチキン 和え	ご飯 みそ汁 焼魚(宗八) 大根おろし(長 芋・人参・筍・わらび・ぜん まい)の煮物 ほうれん 草ゴマ和え 水菜サラ ダ	五目ご飯 みそ汁 タラのムニエル 冷奴 野菜の中華炒め 小松菜ゴマ和え	ご飯 みそ汁 鶏肉・じゃがいも・他色々 の煮付け 鯨ベーコンのネギ和え ほうれん草こなご和え	ご飯 みそ汁 カスベの煮付 生昆布とひじきの煮物 ポテトサラダ
22	23	24	25	26	27	28	
朝	ご飯 みそ汁 じゃがいもの煮物 なすと大葉の焼き浸し 赤ウインナーとカニかま のサラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 焼魚(鮭) 納豆 大根・人参・椎茸・ウイ ナーの煮物 牛乳	ご飯 みそ汁 じゃがいもの鶏そぼろ煮 ひじきと大豆の煮物 なすとピーマンのみそ炒 め 昆布巻き 牛乳	ご飯 みそ汁 切干大根 目玉焼き ウインナー 松前漬 牛乳	ご飯 みそ汁 カボチャ煮付 豆腐・人参・しらたきの煮 物 シーチキンサラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 ウインナーとチーズのは んぺんソテー なすのみそ煮 ゴマ和 え 牛乳	炊き込みご飯 みそ汁 さつまいも・人参・ちくわ の煮物 タラもオムレツ 春菊ゴマ和え きゅうりの漬物 牛乳
昼	かしわうどん たこ焼き もずく・きゅうり・アラスカ の酢の物	ご飯 みそ汁 鶏肉と山菜の煮物 ミートボールと野菜の甘 酢炒め 白菜おひたし	ご飯 みそ汁 焼魚(ホッケ) ふき・か まぼこ・コンニャクの炒め 煮 アスパラとハムの炒 め物 ほうれん草サラダ	カレーライス スープ ツナと色々サラダ フルーツヨーグルト和え	チキンライ スのコニス カボチャとじゃがいもの ミックスコロッケ ニラと卵の炒め物	カニとほうれん草の卵雑 炊 みそ汁 焼魚(鮭) かぶの葉炒め フルーツヨーグルト和え	ご飯 ニラ玉スープ シンギスカン ポテトアスパラサラダ 浅漬け メロン
夕	鮭わかめご飯 みそ汁 マーボー春雨 鮭とレタスのマリネ きんぴらごぼう	ご飯 みそ汁 大根とエビのキムチ煮 キャベツと天かまの卵と じ サンマ甘露煮	ご飯 みそ汁 大根・人参・鶏肉の煮物 マーボー春雨 煮豆 かぼちゃサラダ	ご飯 みそ汁 焼魚(鮭)のしょう油漬 なすとピーマンの煮びた し 春雨とチンゲン菜の 中華煮 イチゴ	ご飯 かぶのポトフ エビと野菜のケチャップ 煮 卵豆腐 きゅうりと えのきのサラダ	ご飯 みそ汁 カレイの煮付 ほうれん草納豆和え オイスターソース炒め にしん漬	ご飯 豚汁 タラのマリネ風 レタス・納豆・メンマの炒 め物 グリーンアスパラ
29	30						
朝	ご飯 みそ汁 焼魚(鮭) 大根の煮物 ほうれん草の炒め物 ナスのおひたし 牛乳	わかめ・じゃこ・たらこの まぜご飯 みそ汁 ソーセージとネギの卵焼 き ジャガイモきんぴら かつば漬 牛乳					
昼	エビピラフ クリームシチュー シーチキン納豆サラダ みかん缶	ご飯 にんにく白菜ス ープ とり天 トマト 水 菜 ピーマンとなすの みそ炒め煮 ポテトサラ ダ 煮りんご					
夕	ご飯 みそ汁 ササミピカタ 長芋ソ テー ホワイトアスパラ かぶの葉と竹の子の中 華炒め	ご飯 みそ汁 焼魚(赤魚みりん漬) ジャーマンポテト きゅうりと中華くらげの和 え物					