

グループホームアウル 4月 献立表
アウル

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
						1	2
朝						ご飯・味噌汁・イカ塩辛・焼ナス・もやしとベーコン カレー炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・ベーコン エッグ・ほうれん草納豆和 え・しゅうまい・牛乳
昼						ご飯・味噌汁・焼トラウト サーモンハラス・おから・ しゅうまい・春菊ゴマ和 え・バナナヨーグルト	カレーピラフ・シーフードシ チュー・きゅうり酢の物・み かん
夕						いなり寿司・ワンタンスー プ・芋たらこ和え・フキ煮 物	ご飯・味噌汁・八宝菜・タ ラムニエル・漬物
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯・味噌汁・サバ御園 煮・カブ煮物・えんどう若 芽のベーコン炒め・たら こ・牛乳	ご飯・味噌汁・サンマ蒲 焼・フキと天ぷら煮物・梅 牛乳	ご飯・味噌汁・春菊ピー ナッツ和え・イカ黄金・ひじ き煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・豆腐としめ じ中華煮・海苔佃煮・卵焼 き・野菜サラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・たらこ・とろ ろ・はちみつポテト・牛乳	ご飯・味噌汁・しらす入り 卵焼き・大根煮物・水菜と たくあんサラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・里芋煮物・ チキンナゲット・スクラン ブルエッグ・ほうれん草 ピーナッツ和え・牛乳
昼	チャーハン・オニオンスー プ・カニクリームコロッケ・ 長芋梅和え・バナナ	混ぜご飯・味噌汁・焼宗八 カレイ・肉じゃが・煮りんご	焼うどん・ポトフ・豚肉冷 しゃぶおろしサラダ・桃 ヨーグルト	ご飯・あさり汁・ヒレカツお ろし煮・ほうれん草お浸 し・一口昆布	ご飯・味噌汁・焼塩サン マ・竹の子煮物・もずく酢・ 梅ヨーグルト	山菜そば・ブロッコリーカ レー炒め・豆腐の子和え	炊き込みご飯・味噌汁・ しゅうまい・春雨サラダ・ はんぺんソテー・漬物
夕	ご飯・味噌汁・イカ納豆・ ねぎとろ・大根そぼろ煮	カニちらし寿し・味噌汁・ マーボ春雨・ほうれん草 お浸し	ご飯・味噌汁・カレイ煮付・ かぼちゃ煮・漬物・梅	ご飯・味噌汁・イカ刺身・ 春雨サラダ・おろしきの こ・もやしとベーコン卵とじ	ご飯・味噌汁・メンマの野 菜炒め・豚肉アスパラ巻 き・中華くらげのきゅうり 和え物	ご飯・味噌汁・酢の物・里 芋煮物・ナス揚げ浸し	ご飯・味噌汁・ロールキャ ベツ・タラ煮つけ・酢の物
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯・味噌汁・焼鮭・かぼ ちゃ煮付・フキ煮物・牛乳	わかめご飯・味噌汁・玉 子豆腐・フキ煮物・金平ご ぼう・牛乳	ご飯・味噌汁・胡麻だれサ バ蒲焼・里芋とひじき煮 物・ホワイトアスパラ・牛 乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ おから・はちみつポテト・ いちご・牛乳	ご飯・味噌汁・とろろ三杯 酢・三色豆・大根煮物・き のこベーコンソテー・牛乳	ご飯・味噌汁・さんま蒲 焼・大根コンソメ煮・フキと ちくわ炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・ひじき煮 物・ほうれん草お浸し・た らこ・牛乳
昼	ご飯・スープ・ジギスカ ン・納豆サラダ・ピーチ ヨーグルト・漬物	そぼろご飯・お吸い物・焼 つぼだい塩だれ・大根煮 物・ほうれん草ごま和え・ オレンジ	ご飯・豚汁・刺身(エビ・ホ タテ・ヒラメ・サーモン)・玉 子豆腐	ご飯・中華スープ・酢鶏・ 小松菜納豆和え・バナナ ヨーグルト	うどん・芋煮物・ブロッコ リー中華あんかけ・ポテト サラダ	カレーピラフ・歩テフ・鶏 しょうが焼・野菜サラダ・フ ルーツポンチ	ご飯・味噌汁・鶏みぞれ 煮・白菜梅和え・ごぼうと もやし卵とじ
夕	ご飯・味噌汁・揚げ納豆・ 筑前煮・エビチリ	ご飯・味噌汁・しゃぶしゃ ぶ胡麻だれ・うど酢味噌・ かぼちゃサラダ	ご飯・味噌汁・焼ホッケみ りん漬・餃子・ほうれん草 お浸し・ツナサラダ	ご飯・ソーめん汁・アスパ ラとベーコンバター炒め・ カブ煮物・野沢菜昆布	ご飯・味噌汁・焼鮭・きの こおろし和え	ご飯・味噌汁・コロッケ・マ カロニサラダ・カブ煮物	ご飯・味噌汁・サンマ塩 焼・アスパラごま和え・酢 の物
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯・味噌汁・たらこ・カニ 玉あんかけ・ふるふき大 根・もやしナムル・牛乳	ご飯・味噌汁・ほうれん草 なめたけ和え・スクラン ブルエッグ・冷奴・小魚佃 煮・牛乳	ご飯・味噌汁・長芋千切 り・大根煮物・しそ味噌 巻・牛乳	ご飯・味噌汁・筑前煮・納 豆・ソーセージ・目玉焼 き・牛乳	ご飯・味噌汁・ふかひれあ んかけ・ほうれん草納豆 和え・野沢菜昆布・フル ェ・牛乳	ご飯・味噌汁・もやしとちく わカレー炒め・卵焼き・大 根ツナ煮・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・はち みつポテト・フキ煮物・パ ナナ
昼	しらすご飯・味噌汁・和風 唐揚げ・春雨サラダ・れん こん金平	ご飯・味噌汁・エビフライ (タルタルソース)・きのこ ナポリタン・ホワイトアス パラ梅和え	そば汁・里芋とフキ煮物・ フルーツヨーグルト	シーフードカレー・スープ・ きのこサラダ・ぶどう	ご飯・味噌汁・マカロニケ チャップ炒め・焼ホッケ・ 大根と竹の子煮物・煮り んごヨーグルト	外食(カツカレー・中華 丼・そば・ラーメン他)	ご飯・味噌汁・豚肉塩だれ 焼き・かぼちゃ煮物・とこ ろ天
夕	ご飯・味噌汁・焼ホッケみ りん漬・おから・サラスバ	ご飯・味噌汁・焼つぼ鯛・ 豚肉とおろし和え・ナス味 噌炒め・漬物	ご飯・味噌汁・サンマ蒲 焼・冷奴・ナスのミート掛 け	ご飯・味噌汁・すき焼き・ 三色豆・もずく酢	ご飯・豚汁・餃子・野菜サ ラダ・漬物	ご飯・味噌汁・白菜と豚肉 酒蒸し・昆布と大豆煮物・ 漬物	ご飯・味噌汁・カレイ煮 付・ほうれん草なめたけ 和え・マカロニポテトサラ ダ
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯・味噌汁・たらこ・小 松菜とホタテソテー・煮 豆・牛乳	ご飯・味噌汁・長芋千切 り・大根とホタテ煮物・野 菜あんかけ・牛乳	わかめご飯・味噌汁・さつ ま揚げとつきこん煮物・金 平ごぼう・冷奴・牛乳	ご飯・味噌汁・卵焼き・も ずく酢・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・白菜酒蒸 し・酢の物・サンマ蒲焼・ 牛乳	ご飯・味噌汁・芋とベーコ ンコンソメ炒め・かぼちゃ 煮・ほうれん草ゴマ和え・ 牛乳	ご飯・味噌汁・ミートボー ルと大根煮物・しいたけめ かぶ・水菜なめたけ和え・ 牛乳
昼	ご飯・シチュー・焼鮭・イチ ゴフルーチェ	三色丼・味噌汁・ナスと ピーマン揚げ浸し・ごま豆 腐・イチゴ	ご飯・味噌汁・鮭ちゃん ちゃん焼・春雨サラダ・漬 物・バナナヨーグルト	チャーハン・餃子スープ・ ツナサラダ・ナスのミート チーズ	とろろそば・マーボー茄 子・豚肉ときのおろし和 え・フルーツヨーグルト	冷やし中華・スープ・エビ チリ・ももフルーチェ	ご飯・味噌汁・生酢・焼 ホッケ・カブ煮物
夕	ご飯・味噌汁・コールス ローサラダ・竹の子とフキ 煮物・豆腐そぼろあんか け	ご飯・味噌汁・焼つぼだい 粕漬・もずく酢・ポトフ	ご飯・味噌汁・ホイコー ロー・煮豆・大根煮物	ご飯・味噌汁・おでん・うど 酢味噌和え・マーボー・春 雨	ご飯・味噌汁・焼宗八カレ イ・大根とツナ煮物・オニ オンサラダ・漬物	ご飯・味噌汁・焼餃子・漬 マクロ・ほうれん草ピー ナッツ和え・漬物	ご飯・団子汁・鶏唐揚げ・ とろろ天・冷奴