

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
朝						ご飯・味噌汁・野菜炒め・白菜お浸し・ニラ卵とじ・牛乳	ご飯・味噌汁・漬物・金平・豆腐と白菜卵とじ・ひじきの煮物・ブルーネ・牛乳
昼						ご飯・味噌汁・肉じゃが・野菜サラダ・ほうれん草のなめたけ和え	ご飯・味噌汁・たらこスパ・落とちくわの煮物・味付けめかぶ・フルーツポンチ
夕						炊き込みご飯・味噌汁・かき揚げ(牛蒡と人参、玉葱と海老)・煮しめ・漬物	ご飯・味噌汁・チキン葱巻きカツ(トマト、キャベツ添え)・おでん・イカ海鮮佃煮
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯・味噌汁・牛蒡と人参のそぼろ煮・卵焼き・ウインナー・はちみつポテト・茄子と胡瓜の浅漬・牛乳	ご飯・味噌汁・ツナとちくわのサラダ・とろろいも・茄子味噌炒め・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・漬物・もずく酢・ハムエッグ・牛乳	ご飯・味噌汁・ほうれん草ソテー・切り干し大根・牛乳	ご飯・味噌汁・金平ごぼう・キャベツ卵とじ・味付け海苔・漬物・牛乳	ご飯・野菜スープ・煮物・きのこ野菜炒め・しいたけぶっかけ・チーズスクランブル・牛乳	ご飯・味噌汁・卵焼き・トマト・大根と人参・天かま煮・きのこソテー・牛乳
昼	おにぎり・味噌汁・焼そば・納豆のきんちゃく焼・冷奴・漬物・メロン	ご飯・味噌汁・さば塩焼き(おろし)・粉ふきいも・えびとブロッコリーあんからみ・苺	ご飯・味噌汁・洋風煮込みハンバーグ・ポテトチーズサラダ・豆腐とほうれん草のあんからみ	ご飯・味噌汁・カレーコロケ(トマト添え)・キャベツサラダ・わかめの酢物	ご飯・味噌汁・肉じゃが・菜の花の胡麻和え・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・真ガレイ煮付け・さつま芋サラダ・白菜お浸し	おにぎり・カレーうどん・南瓜煮物・胡瓜の酢物・フルーツヨーグルト和え
夕	ご飯・味噌汁・鶏と野菜の煮物・アスパラともやしの炒め・レタスとハムのサラダ	帆立ご飯・味噌汁・白菜と豚モモの蒸し煮・漬物・苺	ご飯・味噌汁・焼紅鮭・茄子の焼き浸し・胡瓜と生姜の浅漬・とろろ芋とうずら卵	ご飯・味噌汁・天ぷら(牛蒡と帆立、南瓜、アスパラ、茄子)・葱とオホーツク酢味噌あえ・じゃが芋鶏そぼろ煮・漬物	五目御飯・味噌汁・ちかの天ぷら・トマト・野菜炒め・かぶと胡瓜の漬物	うなぎ混ぜご飯・豚汁・うどの酢味噌・ナスとピーマン味噌炒め煮・生サラダ・りんご煮	ご飯・味噌汁・焼鮭・豚酒蒸しポン酢かけ・揚げだし豆腐
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ピザトースト(ご飯)・コンソメスープ・目玉焼き・水菜とほうれん草サラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・煮豆・塩辛・白菜と豆腐卵とじ・4色金平・牛乳	ご飯・味噌汁・野菜炒め・さんま蒲焼・もずく酢・茄子漬・牛乳	フレンチトースト(ご飯)・コンソメスープ・ほうれん草ときのごソテー・アスパラサラダ・白桃缶・里芋そぼろ煮・牛乳	ご飯・味噌汁・とろろ芋・ニンジン漬・野菜と豆腐煮つけ・オレンジ・牛乳	わかめご飯・野菜きのこスープ・ウインナー・チーズエッグ・ブロッコリーとツナサラダ・オレンジ・バナナ・ヨーグルト	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・オホーツク・茄子味噌・南瓜煮つけ・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・骨付きチキンと大根の煮物・春雨中華サラダ・トマト・アスパラと舞茸のソテー	ご飯・味噌汁・ミニオムレット・レタスとハムのサラダ・南瓜煮物・フルーツヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・トラウト焼魚(おろし)・煮しめ・サラダ	ご飯・味噌汁・鶏から揚げ・キャベツサラダ・トマト・ほうれん草なめたけ和え・バナナ・ヨーグルト	ご飯・味噌汁・南瓜煮・マカロニサラダ・味付けもずく・ふりかけ	ご飯・豚汁・宗八焼魚・メンマとピーマン炒め・漬物・フルーツ	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・野菜炒め・イカ煮付け・漬物・苺
夕	ご飯・味噌汁・えびニラ包み焼き・ちくわ天ぷら・チンジャオロースー・ほうれん草とびっこ和え・バナナヨーグルト	いなり寿し・かけそば・胡瓜とささみのからしドレッシング・豚バラと玉葱と椎茸の照り煮	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・水菜と胡瓜のサラダ・こあえ・ナスとピーマンの浅漬	炊き込みご飯・味噌汁・ほっけ焼(おろし)・とろてん	ご飯・けんちん汁・ロールカツ(トマト、アスパラ添え)・筍の煮物・胡瓜のとびっこあえ・漬物	ご飯・つみれ汁・さんま煮付け・ほうれん草胡麻和え・ナスとピーマンもみ付け・きのこ煮物	ご飯・味噌汁・刺身(マグロ、サーモン、イカ)・金平ごぼう・豆腐と水菜のあんからみ煮
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ゆかりご飯・味噌汁・煮しめ・おから・ナスの浅漬・牛乳	ご飯・味噌汁・じゃが芋金平風・胡瓜酢物・イカ煮つけ・漬物・ブルーネ・牛乳	ご飯・味噌汁・かにかま・さんま蒲焼・ほうれん草のとびっこあえ・とろろいも・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・ふきと天かま味噌炒め・豆腐と野菜の卵とじ・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・茄子炒め・ブルーネヨーグルトあえ	ご飯・味噌汁・金平ごぼう・しめじとつきこん豚肉炒り煮・牛乳	ご飯・味噌汁・南瓜煮物・ニラの卵とじ・胡瓜とオホーツクのサラダ・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・焼鮭・野菜炒め・漬物・フルーツヨーグルト	カレーライス・トマト・ほうれん草なめたけかけ・オレンジ	ご飯・味噌汁・真鱈フライ・南瓜煮物・白菜お浸し	いなりずし・味噌汁・タラコスパ・レタスハムサラダ	ご飯・いも団子汁・ほっけ焼魚・葱とわかめの酢味噌和え・マカロニとウインナー炒め・あんずゼリー	ご飯・味噌汁・煮しめ・人参の卵とじ・レタスサラダ	ご飯・味噌汁・焼魚・漬物・もずく酢・きのこ人参と小松菜の炒め
夕	ご飯・味噌汁・エビフライ・ミートスパゲティ・青梗菜とベーコンの中華炒め・漬物	うなぎご飯・味噌汁・アサリ入り八宝菜・胡瓜浅漬・春雨とツナのサラダ	ご飯・味噌汁・鶏と玉葱の生姜煮・茄子とピーマン味噌煮・グリーンアスパラサラダ・漬物	ご飯・味噌汁・餃子(トマト)・味噌おでん・数の子	ご飯・味噌汁・鶏肉のおろし煮・あげきんちゃく・野菜ソテー	ご飯・味噌汁・大根と豚の角煮・鮭の中華風あんかけ・ポテトサラダ・漬物	ご飯・シチュー・ウインナー・ケチャップ炒め・水菜と胡瓜と玉葱とツナのゴマ風味サラダ
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯・味噌汁・高野豆腐とひじきの煮物・さんま蒲焼・数の子・ほうれん草なめたけあえ・牛乳	ご飯・味噌汁・大根と豆腐のすき焼き風・アスパラときのごソテー・筋子・漬物・フルーツヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・カニと胡瓜の酢物・ほうれん草和え物・マカロニサラダ・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・めかぶとイカのとろろ・南瓜甘煮・鶏とキャベツの卵炒り・梅干・牛乳	ご飯・味噌汁・大根と人参天かま煮物・ごぼうサラダ・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・金平・ほうれん草お浸し・煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・ひじき煮物・海苔佃煮・漬物・ミートロール・ほうれん草ソテー・マカロニサラダ・アスパラ缶・ブルーネ
昼	ご飯・味噌汁・肉じゃが・胡瓜とみかんの酢物・ふきと天かまのきんぴら	ご飯・味噌汁・焼鮭・漬物・野菜中華煮・カリフラワーとアスパラのサラダ・苺・バナナ	親子丼・味噌汁・なすの揚げ浸し・サラダ・漬物	カレーライス・スープ・大根サラダ・苺・南瓜団子	ご飯・味噌汁・餃子・ふきの炒め煮・煮物	ご飯・味噌汁・ヒレカツ・オレンジ・白菜お浸し・なす田楽	三色丼・味噌汁・長いも千切りときゅうりのドレッシングかけ・漬物
夕	ご飯・味噌汁・宗八揚げ煮・なすのおろしあえ・野菜漬	ご飯・味噌汁・焼肉・野菜炒め・漬物	五目御飯・味噌汁・うなぎ蒲焼・もやしとピーマン炒め・煮豆	ご飯・味噌汁・チンジャオロースー・ほうれん草とベーコン炒め・えびとニラの包み焼・たらこ	ご飯・味噌汁・ほっけ焼・ピーマン肉詰め(トマト)・ちくわカレー天ぷら・揚げだし豆腐・かぶの浅漬	ご飯・味噌汁・刺身(マグロ、イカ、えび)・わらびと筍の煮物・卵豆腐	ご飯・味噌汁・たらものムニエル・トマト・貝割れサラダ・中華あんかけ煮・とろてん

* 献立には記載してありませんが、朝食週2～3回ご飯かパンの選択メニューで提供しております。