

グループホームアウル 4月 献立表
アウル I

	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・かぶの煮物・コーンサラダ・うどと帆立の酢の物・煮豆・みかんゼリー	パンケーキロール(じゃが芋・ツナ・玉ねぎ・ベーコン)・白菜と竹の子のミネストローネ・菜花とトマトのサラダ・苺のフルーチェ
昼						お弁当(生寿司・生ハムサラダ・茶碗蒸し・そば・かまぼこの天ぷら・みかん)・お吸い物	ご飯・味噌汁・塩鯖焼・ふきとひじきの煮物・ラーメンサラダ
夕						ご飯・味噌汁・かすべの煮付け・キムチゴーヤチャンプル・里芋のそぼろ煮・たくあん	牛丼・味噌汁・ほうれん草の白和え・マカロニサラダ・たくあん
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯・味噌汁・ふきとひじきの天カマ煮・豆腐の梅和え・竹輪と生揚げと白滝の煮物・ピーマンとパブリカのベーコン炒め	ご飯・味噌汁・おから煮・鱈のムニエル・ほうれん草の胡麻和え・たくあん	ご飯・味噌汁・ひじきの炒め煮・春雨サラダ・だし巻き玉子・漬物	ご飯・味噌汁・アスパラとベーコンのいり玉子・生揚げのみぞれ煮・ゴマ豆腐・煮豆	ご飯・味噌汁・ベーコンエッグ・メヌキ味噌焼・南瓜煮・サラダうどん	ご飯・味噌汁・焼鮭・白菜ときのこのみぞれ和え・梅くらげと三つ葉の和え物・たくあん	ご飯・味噌汁・南瓜煮・子とえ・ミートボールとルッコラとシメジの炒め物・竹輪と生揚げの煮物
昼	海老かき揚げうどん・ポテトサラダ・苺入りフルーツポンチ	マグロ漬丼・豚汁・チンジャオロース・コールスローサラダ・フルーチェ	カレーライス・ワカメと玉子のスープ・マカロニサラダ・トロピカルヨーグルト	天ぷらうどん(大葉・茄子・海老・さつま芋)・ふきと大根の煮物・フルーツポンチ	ご飯・シチュー・生姜焼き(水菜添)・春雨サラダ・ワインたくあん・オレンジ	ミートスパゲティ・ポトフスープ・南瓜サラダ・白桃タルト	三色丼・味噌汁・もやしのナムル・さつま芋の甘露煮・フルーツ
夕	中華丼・納豆入り小揚げ・オクラと玉ねぎとハムのマリネ・南瓜といんげんのサラダ	ご飯・味噌汁・焼つば鯛・南瓜あん・ルッコラとトマトのサラダ・たくあん	ご飯・味噌汁・みりん漬・ほっけ焼・胡瓜とワカメとオホーツクの酢の物・ほうれん草と豚肉の玉子とじ・たくあん	ご飯・味噌汁・豚の角煮(大根と人参)・キャベツの梅肉和え・もやしとニラのナムル・焼売	親子丼・うどん汁・春雨の中華炒め	ご飯・味噌汁・八宝菜・かに玉・酢豚	ご飯・味噌汁・ロールカツレツ・マカロニサラダ・おふくろ煮・漬物
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯・味噌汁・ウインナー入スクランブルエッグ・キャベツと椎茸の松前漬和え・さんまの生姜焼き	ご飯・味噌汁・塩鯖焼(大根おろし添)・南瓜の甘煮・水菜のもずく酢・若竹煮	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・ツナ入スクランブルエッグ・ポテトサラダ・天カマと里芋の煮物	ご飯・味噌汁・手作りコロッケ・胡瓜と大根と人参と玉子のオレンジサラダ・パインヨーグルト・三色豆	ご飯・味噌汁・梅納豆・天カマとフキの炒め煮・漬物・紅じゃこ・寒天ゼリーのフルーツ和え	ご飯・味噌汁・焼鮭・南瓜煮・青紫蘇の実	ご飯・味噌汁・目玉焼き・わかさぎの甘口煮・ウインナー・生揚げと納豆の炒め物
昼	炒飯・舞茸と青梗菜のスープ・フルーツカクテル	ソーメン汁・ニラ玉子・水菜とハムとトマトのサラダ・煮豆・はっさく	カレーうどん・胡瓜とレタスときのこの和風サラダ・フルーツヨーグルト・たくあん・煮豆	稲荷寿司・水餃子スープ・ジャーマンポテト・なめこおろし和え・ぶどう	スパゲティナポリタン・白身魚のフライ・スープ	ひじきとごぼうの混ぜご飯・味噌汁・ちかの天ぷら・南瓜とさつま芋の煮物・大根の梅サラダ	ご飯・青梗菜の玉子スープ・餃子・紫蘇の実漬・ポテトサラダ・竹輪とえのき茸と胡瓜の酢の物・トロピカルフルーツ
夕	ご飯・味噌汁・かすべの煮物・ゴーヤチャンプル・なめこおろし・ワイン漬たくあん	ご飯・味噌汁・焼つば鯛・ふきとひじきの煮物・キャベツ梅漬和え	ご飯・ニラ玉スープ・春巻・紫蘇の実漬け・ひじきと高野豆腐の煮物・お豆のサラダ	カレーライス・玉子スープ・もやしとピーマンの中華サラダ・ゴマ豆腐・たくあん	ご飯・味噌汁・マカロニグラタン・ポテトサラダ・ふきとひじきの煮物	ご飯・味噌汁・漬サーモンと海老・大根と鶏肉の煮物・煮豆・きのこ山菜のおろし和え	ご飯・春雨餃子スープ・焼ほっけ・大根おろし・ふきとひじきの煮物・春菊の胡麻和え・漬物
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯・味噌汁・里芋と鶏肉の煮物・三色ピーマンのベーコン炒め・シーチキンとコーンのサラダ・浅漬	ご飯・味噌汁・鶏肉とシーフードのトマト煮・チーズ入だし巻き玉子・南瓜とさつま芋の煮物・牛蒡と人参とコーンのピリ辛サラダ・ブルーベリーヨーグルト	ご飯・味噌汁・鯖みぞれ煮・ほうれん草のお浸し・玉子豆腐・フルーツゼリー	ご飯・すり身汁・ひじきと人参と竹輪と白滝の炒め煮・帆立と大根とナルトと人参の煮物・胡瓜とオクラの和風サラダ・紅じゃこ	ご飯・味噌汁・チキンナゲット・高野豆腐と椎茸の煮物・ほうれん草のピーナッツ和え・たらこ	舞茸ご飯・味噌汁・スパニッシュオムレツ・海老とチンゲン菜のあんかけ風・バナナ	ご飯・味噌汁・炒め納豆・竹の子と小松菜の煮物・つくね・なます
昼	うどん・レタスとパブリカとハムのサラダ・煮豆・ホッキサラダ・南瓜豆腐・みかんゼリー	ジャージャーメン・茄子とピーマンの塩炒め・かぶの浅漬・豆腐とミニトマトとアスパラのサラダ	ハッシュドビーフ・水菜とベーコンの中華スープ・レタスと人参と大根とトマトのサラダ・パインヨーグルト	カルボナーラ・ジャガ芋と玉ねぎのミネストローネ・生ハムサラダ・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・チャンチャン焼・さつま芋焼・大根と天かまの煮物・長芋とあさつき酢の物の煮物	稲荷寿司・ソーメン汁・ローズハム・オニオンサラダ	ナポリタン・さつま芋と玉子のサラダ・長芋の海老あんかけ・梨とバナナのフルーチェ
夕	中華丼・味噌汁・もやしのナムル・紫蘇の実・トロピカルフルーツ	ご飯・味噌汁・いかと野菜の中華炒め・麻婆春雨・焼餃子・漬物	漬け丼・お吸い物・オクラと松前漬と胡瓜のサラダ・枝豆腐・切干大根ととろろ昆布の和え物	ご飯・味噌汁・焼つば鯛・ふきと人参と天かまの煮物・長芋と胡瓜の酢の物の煮物	ご飯・味噌汁・焼干ほっけ・うどの酢の物・ひじきの煮物	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・南瓜煮・ほうれん草の白和え	ご飯・味噌汁・茄子と青梗菜とひき肉の中華炒め・ゴマ豆腐と南瓜豆腐・三つ葉と豆と竹輪の酢の物
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯・味噌汁・おでん(大根・玉子・竹輪・厚揚げ)・紅鮭のソテー・タル添・サラダうどん・マカロニとひき肉のチーズ・ケチャップ炒め	ご飯・つみれ汁・焼ほっけ・天カマと白滝ときのこの人参の炒め物・中華サラダ	ご飯・味噌汁・大根と椎茸のスープ煮・かぼちゃ甘煮・じゃが芋とベーコンのチーズ焼・すじこ・コールスローサラダ	ご飯・味噌汁・豚の生姜焼き・トマト・伊達巻・煮豆・たくあん	ご飯・味噌汁・大根と人参と玉ねぎと天カマの煮物・水菜としめじとみかんの酢の物・ソーセージとネギのスクランブルエッグ・梅肉入	ご飯・味噌汁・スコッチエッグ・ミートボール・ミニトマト・大根といかの煮物・みかん入りリンゴゼリー	ご飯・味噌汁・海老の中華あん・里芋といんげんの胡麻和え・ソーセージとツナのケチャップ煮・おくらと山芋の納豆和え・リンゴゼリー
昼	海老カレー・舞茸スープ・長芋と胡瓜の酢の物・フルーツポンチ	五目炊き込みご飯・味噌汁・茄子の豚ロール巻き・ほうれん草とミックスベジタブルの炒め物・フキと竹の子の煮物・キウイ	ご飯・味噌汁・ポークチャップ・ほうれん草炒め・もやしの梅肉和え・茄子の煮浸し	稲荷寿司・お吸い物・紅鮭のハーブムニエル(タルタルソース)・かぶのコンソメ煮・さつま芋の天ぷら	ご飯・ニラ玉スープ・トマト煮込みハンバーグ(人参グラッセ・マッシュポテト添)・中華クラゲのサーモンサラダ	天ぷらうどん(海老・野菜かきあげ)・俵おにぎり・中華いんげん煮・目抜き西京漬け	おろしなめ茸そば・南瓜のそぼろ煮・新玉ねぎとほうれん草のソテー・メンチカツ
夕	まぐろの三色丼・水餃子・長芋とナルトの青じそサラダ・玉子豆腐	ご飯・味噌汁・ほっけの味噌漬焼・ひじきの煮物・レモンペッパーチキンサラダ・たくあん	ご飯・味噌汁・鯖の塩焼き(大根おろし添)・炙りチキンと玉ねぎとピーマンのマリネ・煮豆	ご飯・味噌汁・豚肉と白菜と舞茸の酒蒸し(ポン酢かけ)・南瓜巾着のあんかけ・ニラと竹輪のお浸し・たくあん	ご飯・味噌汁・椎茸と水菜と白滝のバターソテー・味噌焼そば・フルーツ三種和え	ご飯・味噌汁・とりごぼう・さつまいもの胡麻和え・竹の子と生揚げの味噌煮・なます	豚肉のみぞれ丼・味噌汁・胡瓜と玉ねぎの酢の物・かぶと里芋といんげんの煮物・桃缶