

グループホームアウル 4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
朝						ご飯・味噌汁・焼鮭・煮豆・スクランブルエッグ・生揚げと里芋と竹輪の煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・芋の天カマ煮・豚肉と白菜と豆腐の酒蒸し・煮豆・松前漬・ミックスフルーツヨーグルト・牛乳
昼						お弁当(生寿司・生ハムサラダ・茶碗蒸し・おそば・かまぼこの天ぷら・みかん)	ご飯・味噌汁・たらのホイル蒸し・アスパラベーコン・ふきと竹の子と天カマの煮物・春雨のドレッシング和え
夕						ご飯・味噌汁・エビフライ(外丸ソース)・いんげんのピーナッツ和え・かぶと天かまの煮物・グリーンアースバラ・トマト	ご飯・味噌汁・煮豆・酢鶏・水菜とカニカマの和え物・ふきと厚揚げの煮物
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯・味噌汁・チーズ入スクランブルエッグ・ソーセージのケチャップ炒め・ほうれん草とハムの和え物・焼豚・牛乳	ご飯・味噌汁・南瓜煮・おから・胡瓜とハムのサラダ・漬物・フルーツみつ豆・牛乳	ご飯・味噌汁・ソーセージのスクランブルエッグ・ほうれん草とえのきのバター炒め・南瓜の醤油煮・チキナゲット・フルーツポンチ・牛乳	ご飯・味噌汁・大根と豆腐と揚げの煮物・豚肉とキャベツの炒め物・納豆・ミックスフルーツ・牛乳	ご飯・味噌汁・ニラと椎茸の玉子とじ・一口がんとみかん・牛乳	ご飯・味噌汁・ニラと椎茸の玉子とじ・水菜のなめ苜和え・マカロニのケチャップ炒め・梅くらげ・一口がんとみかん・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼き・おから・子とえ・ほうれん草ときのこの胡麻和え・バナナ・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・メンチカツ(キャベツ添)・がんも煮・じゃが芋のきんぷら・セロリの醤油煮・フルーツヨーグルト	炊き込みご飯・煮込みラーメン・さつま芋のきんとん・いんげんの胡麻和え・かに玉	カレーライス・ゆで卵・野菜スープ・ツナサラダ・タラスパ・フルーツみつ豆	ご飯・味噌汁・かすべの煮付け・ほうれん草とカニカマの和え物・ピーマンとハムと玉子のバター炒め・トマト	オムライス・アスパラ・ニラと玉子のお吸い物・胡瓜ともずくの酢の物・春雨サラダ・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・おふくろ煮・南瓜の煮物・胡瓜ともずくの酢の物・春雨サラダ・フルーツヨーグルト	稲荷寿司・味噌汁・さつま芋煮・エビチリ・温キャベツサラダ・漬物
夕	ご飯・味噌汁・鱈のムニエル・ほうれん草のミックスベジタブル炒め・牛蒡と白滝と天カマの煮物・苺	ご飯・味噌汁・親子煮・さつま芋と揚げとわらびの煮物・うどの酢味噌和え・煮豆・漬物	ご飯・味噌汁・サーモンフライ(外丸ソース)・大根と人参としめじと鶏肉の煮物・マカロニサラダ・胡瓜と若布とカニカマの酢の物	ご飯・味噌汁・海老メンチカツ・ラーメンサラダ・チンジャオロース・オレンジ	ご飯・味噌汁・メスキの味噌焼・南瓜煮・菜花の胡麻和え・長沼ジンスカン	ご飯・味噌汁・肉団子の甘酢あんかけ・大根と豚肉の煮物・サーモンのマリネ・煮豆	ご飯・味噌汁・ホイコーロ・里芋と揚げのそぼろ煮・さつま芋の甘露煮
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯・味噌汁・肉じゃが・白菜と豆腐とベーコンの酒蒸し・煮豆・たくあん・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・玉子焼き・ほうれん草ときのこの炒め物・ポテトサラダ・南瓜煮・ほっけのみりん焼・牛乳	ご飯・味噌汁・大根と人参と鶏肉の煮物・ふきと竹輪の炒め煮・黒豆・パイナップル・牛乳	ご飯・味噌汁・チーズスクランブルエッグ・さつま芋と竹輪の煮物・ピーマンとハムの炒め物・ほうれん草のツナ和え・フルーツヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・豚肉のキャベツ炒め・南瓜煮・黒豆と昆布の煮物・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・野菜ジュース・ウイナー入スクランブルエッグ・海老と小松菜の炒め物・焼鮭・胡瓜のツナマヨ和え・パイヨーグルト	ご飯・味噌汁・玉子焼き・煮豆・椎茸のバター焼・茄子の味噌炒め・あらびきウイナー・牛乳
昼	牛丼・味噌汁・焼売・トマトと水菜とハムのドレッシング和え・かすべのから揚げ	ご飯・味噌汁・かき揚げ・ニラの玉子とじ・南瓜のあんかけ・フルーツポンチ・サーモンサラダ	三色丼・なめこそうめん・豚の生姜焼き・青菜とカニカマの和え物・レタスとブチトマト	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・豚の生姜焼き・青菜とカニカマの和え物・レタスとブチトマト	ご飯・味噌汁・ミックスベジタブルとほうれん草の炒め物・里芋と人参とインゲンと鶏肉の煮物・ゴージャチャンブル	カレーライス・スープ・春雨サラダ・ニラの玉子とじ・フルーツ	ご飯・豚汁・かすべの煮付け(大根添)・玉ねぎと竹輪のおかか和え・煮豆・ホッキサラダ
夕	ご飯・味噌汁・きのこのかき揚げ・ひき肉と茄子の味噌炒め・里芋と竹輪の煮物・にしの切り込み	ご飯・味噌汁・焼つば鯛・茄子とピーマンの味噌炒め・人参とほうれん草の胡麻和え・玉子豆腐	ご飯・味噌汁・ヒレカツ・ポテトサラダ・南瓜煮	ご飯・味噌汁・大根と豚肉と豆腐の煮物・白菜とシーフードの中華煮・芋としめじのあんかけ	ご飯・味噌汁・酢豚・コロケ・生揚げときのこのあんかけ煮・野菜菜の漬物	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・豚しゃぶサラダ・南瓜のそぼろあんかけ	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・ほうれん草のミックスベジタブル炒め・白菜のお浸し・ごま豆腐
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯・味噌汁・高野豆腐と山菜の煮物・ピーマンとエリンギのベーコン炒め・昆布巻き・洋梨	ご飯・味噌汁・大根と豆腐とベーコンの中華煮・豚肉と青梗菜の炒め煮・納豆・ミックスフルーツヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ほっけのみりん焼・ウイナーと舞茸のバター炒め・もずく酢・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・焼サーモン・だし巻き玉子・たらこ・ウイナーとピーマンの炒め物・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・大根と人参と天かまの煮物・さつま芋煮・ミートボール・ブルーナップル漬・牛乳	ご飯・味噌汁・豚キャベツ焼・かぶと揚げの煮物・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・チーズ入スクランブルエッグ・ほうれん草の胡麻和え・マカロニのケチャップ炒め・オホーツクのうまみ昆布
昼	炒飯・ハンバーグ(アスパラとトマト添)・生揚げとしみ豆腐と白菜の煮物・きのこのおろし和え	梅菜蘇おにぎり・冷やうどん・チンジャオロース・水餃子スープ・苺	ご飯・味噌汁・煮しめ・コロケ・温キャベツのシーチキンサラダ・苺とバナナ	ご飯・味噌汁・ミックス野菜とほうれん草のバター炒め・マカロニと魚肉ソーセージのケチャップ炒め・里芋と人参とふきの煮物・煮豆	ご飯・味噌汁・焼そば・チカ天ぷら・ニラの卵とじ・竹輪とソーセージと胡瓜の和え物	ご飯・味噌汁・焼鮭・肉じゃが・チンゲン菜ときのこのことコーンの炒め物・卵豆腐・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・あさつき・うどの酢味噌和え・セロリとナルトの炒め煮・茄子とピーマンの炒め物
夕	ご飯・味噌汁・つば鯛の塩焼・南瓜煮・豚肉とキャベツの炒め物・いんげんの胡麻和え	ご飯・味噌汁・餃子・さつま芋と天カマの煮物・ササミと春菊のピーナッツ和え・みかんヨーグルト	ご飯・豚汁・焼ほっけ・南瓜とさつま芋の甘煮あんかけ・わかさぎの佃煮・サーモンシーザーサラダ	ご飯・ごぼうすり身汁・お好み焼き・帆立甘煮・ナムル・佃煮	ご飯・味噌汁・じゃが芋のそぼろ煮・和風八宝菜・焼魚・昆布巻	炒飯・味噌汁・海老フライタルタルソース・蕨の煮物・紅じゃこ・おくらのおかか和え・トマト	ご飯・味噌汁・ジンスカン・大根と天かまとナルトの煮物・白菜のお浸し・子とえ・松前漬・キウイ
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯・味噌汁・玉子焼き・焼鯖・ソーセージとほうれん草とピーマンの炒め物・竹輪とシーチキンの和え物・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・かぶと天かまとナルトの煮物・オクラ納豆・かつおと三ツ葉のイクラ和え・さつま芋・漬物	ご飯・味噌汁・焼紅鮭・焼売・さつま芋甘煮・肉じゃが・ねぎ入玉子焼き・牛乳	ご飯・すり身汁・オムレツ・焼ほっけ・大根とひき肉の煮物・ソーセージとピーマンと茄子のカレー炒め・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・大根と人参と天かまの煮物・納豆・伊達巻・キュウリとシーチキと竹輪のサラダ・海老焼売・パイナップル・牛乳	ご飯・味噌汁・ソーセージの卵とじ・きのこの中華炒め・ミートボール・うまみ昆布・バナナヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・人参とかぶの煮物・茄子とピーマンのピリ辛炒め・キュウリのなめ苜和え・スクランブルエッグ・ポテトサラダ
昼	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・茄子の味噌炒め・レタスとほうれん草とゆで卵のサラダ・梨の缶詰	ご飯・味噌汁・煮豆・中華風炒め物・いんげんの胡麻和え・揚げと竹輪の煮物・野菜サラダ	ご飯・味噌汁・かすべのから揚げ・生ハムサラダ・豚肉と玉ねぎの炒め物・茄子とひき肉の炒め物	ご飯・味噌汁・海老しんじょのあんかけ・ニラの玉子とじ・じゃが芋とひき肉の炒め物	ご飯・味噌汁・ポテトコロケ・キュウリと若布の酢の物・白滝と竹輪の煮物・水菜とカニカマのサラダ・卵焼き	炊き込みご飯・煮込みうどん・海老チリ・レタスと胡瓜とハムのサラダ・鮭のホイル焼	カレーライス・スープ・豆腐のあっさり煮・コロケ(トマト付)・大根と人参と若布のドレッシング和え・フルーツヨーグルト
夕	ご飯・味噌汁・魚肉ソーセージと玉ねぎとツナのケチャップ炒め・鯖のみぞれ煮・里芋の煮物・南瓜のそぼろ煮・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・煮豆・サーモンとマグロの刺身・筑前煮・南瓜の甘煮あんかけ・なます	ご飯・味噌汁・親子丼・高野豆腐の煮物・桜海老と白菜のお浸し・玉子豆腐のおくらがけ	ご飯・味噌汁・焼鮭・煮しめ・煮豆・スイート南瓜巾着	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・大根の卵とじ・ひじき煮・湯豆腐の生姜あんかけ	ご飯・豚汁・タラフライタルタルソース・大根と人参と天かまの煮物・サーモンのとろろ和え・煮豆	ご飯・味噌汁・肉じゃが・八宝菜・煮豆・じゃこ佃煮