

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	3	4	5	6	
朝		ご飯・味噌汁・ミニハンバーグ・ニラの玉子とじ・焼鯖・昆布巻・南瓜煮	ご飯・味噌汁・肉じゃが・豆腐と天かまとベーコンのあつさり煮・納豆・たくあん・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鮭・スクランブルエッグ・里芋の煮物・ささみの香草焼・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・紫蘇ワカメ・煮豆・人参とソーセージときのこのバター炒め・南瓜豆腐・牛乳	ご飯・味噌汁・焼秋刀魚・南瓜・煮豆・目玉焼き・タラコ・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・ミートオムレツ・ウインナー・かつお昆布・ポテトサラダ・秋刀魚の蒲焼・牛乳	
昼		赤飯・そうめん汁・一口生ちらし寿司・刺身・玉子焼・うま煮・ほうれん草となめ茸の和え物	天丼・味噌汁・煮豆・かすべの煮付け	親子丼・味噌汁・南瓜煮・ラーメンサラダ	カレーライス・オホーツク・玉子スープ・マカロニサラダ・漬物・煮豆・フルーツ	うどん汁・おにぎり・南瓜あんかけ・たくあん・煮豆	稲荷寿司・味噌汁・焼そば・南瓜煮・ワカメと胡瓜の酢の物・煮豆	
夕		ご飯・味噌汁・豚生姜野菜炒め・里芋と揚げの煮物・秋刀魚の塩焼・煮豆	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・レンコンのきんぴら・白菜のお浸し・煮豆・漬物	ご飯・味噌汁・煮しめ・大根おろし・焼鮭・ニラの玉子とじ・煮豆・人参サラダ	ご飯・味噌汁・ほっけ味噌焼・南瓜あんかけ・煮豆・茶碗蒸し・大根サラダ	ご飯・豚汁・糠秋刀魚・煮豆・大根おろし・肉団子の甘酢あんかけ	ご飯・味噌汁・かすべの煮付け・麻婆茄子・たくあん・南瓜と煮豆・レタスとツナのサラダ	
	7	8	9	10	11	12	13	
朝	ご飯・味噌汁・ウインナー・ひじき煮・チーズスクランブルエッグ・漬物・煮豆・佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ミートボール・焼ほっけ・昆布佃煮・ウインナーのケチャップ炒め	ご飯・味噌汁・海老入オムレツ・焼ほっけ・焼はんぺん・ツナと水菜の和え物・牛乳	ご飯・味噌汁・チーズ入スクランブルエッグ・焼ほっけ・煮豆・カニカマ・厚揚げの味噌煮・ほうれん草のツナ和え・牛乳	ご飯・味噌汁・焼紅鮭・煮豆・ナスのピリ辛炒め・だし巻き玉子・牛乳	ご飯・味噌汁・天かまの生姜煮・野菜の玉子炒め・豚肉ピカタ・煮豆・梅干・南瓜の煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・煮豆・白菜のお浸し・玉子焼き・ミートボール・しらす大根おろし	
昼	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ひじき入ポテトコロケ・焼鯖・南瓜甘煮・苺・みかん	塩ラーメン・梅おにぎり・煮しめ	ご飯・味噌汁・さつま芋と舞茸と野菜の天ぷら・梅干・ハム・胡瓜・煮豆・苺	炒飯・うどん・麻婆豆腐・みかん	おにぎり・鯖鍋・胡瓜の生ハム巻き・めかぶの酢和え	稲荷寿司・焼そば・冷奴・煮豆・ミックスフルーツ	天丼(茄子・ピーマン・竹輪・舞茸)・味噌汁・南瓜のあんかけ・パイナップル	
夕	ご飯・味噌汁・鮭のホイル焼・肉じゃが・黒豆・冷奴	ご飯・中華スープ・海老フライ・すり身の天ぷら・大根の煮物・子とえ・大根サラダ	ご飯・味噌汁・ひじきの巾着煮・竹輪のカレー天ぷら・煮豆	カレーライス・玉子スープ・ラーメンサラダ・お汁粉	ご飯・味噌汁・焼つば鯛・南瓜の甘煮・玉子焼き・カニカマ・胡瓜の漬物・とろろ芋・フルーツポンチ	ご飯・中華スープ・餃子・さつま芋煮・胡瓜・カニカマ	ご飯・味噌汁・酢豚・帆立ときのこのバター炒め・肉じゃが	
	14	15	16	17	18	19	20	
朝	ご飯・味噌汁・だし巻き玉子・南瓜煮・ポテトサラダのハム巻き・焼鯖・鯉の切り込み	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・豚肉とキャベツのカレー炒め・オムレツ・里芋の煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・豚と大根と天かまの煮物・南瓜煮・納豆・桃缶・杏仁・牛乳	ご飯・味噌汁・秋刀魚の蒲焼・天かまとさつま芋の煮物・茄子の味噌炒め・ピーマンとハムの炒め物・牛乳	ご飯・味噌汁・鯖みりん焼・だし巻き玉子・ニラとアスパラの玉子とじ・わさび菜の煮浸し・オレンジ・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼・豚野菜炒め・ウインナー・鯖の西京漬け・煮豆	ご飯・味噌汁・ほっけみりん焼・切干大根・コロケ・煮豆・ベーコンとピーマンと茄子の炒め物・牛乳	
昼	ご飯・そば汁・ハンバーグ・餃子・煮しめ・水菜のピーナッツ和え	塩ラーメン・梅おにぎり・かぶと天かまと鶏肉の煮物・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・さつま芋コロケ・焼秋刀魚・カニカマ・揚げだし豆腐・水菜のサラダ	煮込みうどん・稲荷寿司・南瓜煮・フルーツ	ご飯・味噌汁・味噌おでん・茄子とピーマンの炒め物・椎茸とアスパラのバター炒め・煮豆・焼鮭・苺	キーマカレー・玉子スープ・マカロニサラダ・みかんと桃	釜揚げうどん・混ぜご飯・茄子の煮浸し・煮豆・オレンジ	
夕	ご飯・味噌汁・鮭フライ・大根の煮物・水菜の白和え・もずく酢	ご飯・味噌汁・焼塩鯖・肉じゃが・豆腐とベーコンのコンソメ煮・たくあん・煮豆	牛丼・味噌汁・南瓜煮・ポテトサラダ・オクラ松前漬	生ちらし(まぐろ・サーモン・玉子)・豚汁・おしるこ・フルーツ	ご飯・きのこスープ・かすべの煮付け・エビチリマヨ・冷奴・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・つば鯛・ロールキャベツ・水菜の白和え・もずく酢	親子丼・味噌汁・キャベツの炒め物・きのこことベーコンの炒め物	
	21	22	23	24	25	26	27	
朝	ご飯・味噌汁・ウインナー・玉子焼き・秋刀魚の蒲焼・さつま芋の煮物・ほうれん草のなめ茸和え・牛乳	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ブロッコリー・目玉焼き・ベーコン・福神漬け・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鯖・オムレツ・ハム巻きサラダ・南瓜煮・煮豆	ご飯・味噌汁・豚大根煮・里芋の天かま煮・納豆・たくあん・牛乳	ご飯・味噌汁・焼紅鮭・ウインナー・煮豆・だし巻き玉子・南瓜甘煮・ソーセージ炒め・フルーツポンチ・牛乳	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・チャーシュー・鶏肉のハム巻き・里芋の煮物・煮りんごのヨーグルト和え・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鯖・チンジャオロース・ミートボール・昆布佃煮	
昼	鶏天丼・南瓜煮・春巻き・松前漬	カレーライス・玉子スープ・胡瓜の酢の物・漬物・お汁粉	生ちらし寿司(鯖・サーモン・トビッコ・玉子)・ササギ豆と芋の煮物・くらげと胡瓜の和え物・ソーメン汁・煮豆・バナナ	カレーうどん・おにぎり・ジャーマンポテト・ほうれん草の煮浸し・フルーチェ	稲荷寿司・塩ラーメン・ゆで玉子・大根と人参のサラダ・フルーツ和え	ご飯・味噌汁・ポテトコロケ・帆立の玉子とじ・トマト・春菊の胡麻和え・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・玉子焼・かすべの煮付け・人参サラダ・長芋とほうれん草のなめ茸和え・蒟と天かまの煮物	
夕	ご飯・味噌汁・トンカツ・トマト・煮豆・なめ茸入りとろろ芋・かぶと天かまと竹輪と白滝の煮物	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ポテトサラダ・蒟の天ぷら炒め・玉子豆腐・煮豆	ご飯・なめこ汁・肉じゃが・肉団子の野菜スープ・煮糠秋刀魚焼・昆布巻き	ご飯・すいとん汁・煮豆・中華煮・ほうれん草の煮浸し	ご飯・味噌汁・お好み焼き・なま酢・玉子豆腐・煮豆	ご飯・味噌汁・肉じゃが・切り昆布・焼つば鯛・黒豆	ご飯・味噌汁・餃子・煮豆・きのこの炒め物・はんぺんのスパイス揚げ	
	28	29	30					
朝	ご飯・味噌汁・チーズ入スクランブルエッグ・紫芋の甘煮・昆布の佃煮・秋刀魚の蒲焼・ハムとピーマンの炒め物・牛乳	ご飯・味噌汁・大根の天かま煮・肉豆腐・納豆・桃缶・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼・焼鮭・茄子の油炒め・煮豆・昆布の佃煮・牛乳					
昼	天ぷらうどん・ミニおにぎり・茄子炒め・カニカマ・玉子豆腐・煮豆	牛丼・味噌汁・かに玉・南瓜煮・白菜のお浸し・煮豆・桜グラッセ	塩ラーメン・稲荷寿司・南瓜煮					
夕	ご飯・味噌汁・芋そぼろあん煮・ポトフ・昆布煮物・たくあん	ご飯・味噌汁・和風ハンバーグ・煮豆・玉子豆腐・ニラの玉子とじ	カレーライス・煮豆・南瓜煮・桜グラッセ・みかん					