

**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	3	4
朝				五目釜飯・味噌汁・ホッケ焼魚・ポテトサラダ・小松菜と油揚げの煮浸し	きのこ鮭の混ぜご飯・味噌汁・大根と鶏肉の煮物	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・とろろ・ウィンナー・スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・大根と豚肉の煮物・ほうれん草のお浸し・デコボン
昼				ご飯・味噌汁・おろしきのこハンバーグ・大根と天カマの煮物・八朔	カルボナーラ・ワカメスープ・キャベツサラダ・トマト	カレーライス・玉子スープ・水菜サラダ	デミグラスのオムライス・わかめスープ・ササミのサラダ
夕				鶏肉とさつま芋の天井・味噌汁・春雨サラダ	ご飯・味噌汁・ささみサラダ・きのこ焼・ホイール焼	五目釜飯・味噌汁・きんぴらごぼう・茄子とピーマンの味噌炒め	天井(エビ、茄子、ピーマン)・すり身汁・ほうれん草のなめ茸和え・煮りんご
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯・味噌汁・天カマ野菜炒め・煮豆・ちくわ、カニカマ、白菜和え	ご飯・味噌汁・ひじきと鶏肉の炒め煮・大根の煮物・八朔缶	鶏雑炊・味噌汁・伊達巻・漬物・ほうれん草のなめ茸和えかぼちゃ煮	ご飯・味噌汁・茄子と高野豆腐の煮物・小松菜としめじのケチャップ炒め・たくあん	ご飯・味噌汁・鮭焼魚・昆布と野菜の炒め物・煮豆	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・玉子豆腐・サンマの蒲焼・茄子焼	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・煮豆・かぼちゃ煮
昼	ご飯・味噌汁・唐揚げ・ポテトサラダ・漬物・りんご	あんかけ炒飯・中華スープ・フルーツヨーグルト	カレーライス・ポトフ・オニオンサラダ・桃プリン	味噌ラーメン・鮭わかめおにぎり・マッシュスイートポテト・ほうれん草の胡麻和え・八朔	あんかけ焼きそば・コンソメスープ・茄子の梅肉和え・八朔	天ぷらうどん・稲荷寿司・マンゴーパイン	ミートスパゲッティ・玉子スープ・キウイとバナナのゼリー和え
夕	カツ丼・味噌汁・中華サラダ	ご飯・味噌汁・焼魚・煮物・野菜炒め	豚丼・味噌汁・白菜の梅肉和え・煮豆	ご飯・味噌汁・メンチカツ・白菜とちくわの梅肉和え	ご飯・味噌汁・ひじきサラダ・煮豆・ジャーマンポテト	ご飯・味噌汁・ポテトコロケ・新玉葱とエビのサラダ・大根とちくわの煮物	ご飯・味噌汁・塩鯖焼魚・ポテトサラダ・麻婆豆腐・紫蘇味噌
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯・味噌汁・ふきと天カマの煮物・マカロニサラダ・パイナップルフルーツ	ご飯・味噌汁・赤魚焼・厚焼き玉子・きのこベーコンの炒め物	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・スクランブルエッグ・ソーセージ焼ピーマン	鶏雑炊・白菜のお浸し・里芋と天カマの煮物・煮豆	ご飯・味噌汁・ウィンナー入り玉子・ほうれん草のなめ茸和え	鶏五目ご飯・味噌汁・スイートポテト・胡瓜の紫蘇の和え物いちご	おじや・味噌汁・かぼちゃ煮・納豆
昼	さんまの蒲焼丼・豚汁・キヌサヤとカニカマの和え物	チキンライス・コンソメスープ・マカロニサラダ・ハムカツ・みかん	かき揚げ天そば・たらこおにぎり・大根の梅肉和え・スイートポテト	カレーライス・ニラのスープ・玉子と胡瓜のサラダ	温そば・胡瓜の漬物・春菊胡麻和え・おにぎり	ご飯・玉子スープ・肉入り野菜炒め・マカロニサラダ	カツ丼・味噌汁・ほうれん草としらすのおろし和え・アスパラとトマトのサラダ・たくあん
夕	二色丼・味噌汁・スパゲッティサラダ	ご飯・味噌汁・コロケ・オニオンサラダ・白菜蒸し	ご飯・味噌汁・タラのムニエル・ほうれん草の胡麻和え・大根と豚肉の煮物・煮豆	ご飯・味噌汁・鯖焼魚・天カマ蒸煮・キャベツ、新玉葱のサラダ	ロコモコ丼・味噌汁・キウイ	ご飯・お鍋(大根、人参、ネギ揚げ・お肉、うどん、白菜)	ご飯・豚汁・塩鯖焼・ラーメンサラダ・煮豆・肉じゃが
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯・味噌汁・かぼちゃのそぼろあんかけ・たくあん・ほうれん草の胡麻和え	生姜ご飯・味噌汁・トマト・漬物・ジャーマンポテト	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・椎茸焼・煮豆・漬物	ご飯・味噌汁・しば漬け・椎茸、天カマ炒め・煮豆	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・サンマの蒲焼・カニカマ・ヨーグルト	ご飯・味噌汁・さつま芋煮・おふ煮・玉葱、鶏肉炒め	きのこの炊き込みご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・胡瓜とレタスの梅肉和え
昼	ピラフ・コンソメスープ・エビフライ・水菜とハムのサラダ・八朔	舞茸と挽肉の丼・味噌汁・胡瓜ともやし胡麻和え・サラダ椎茸の煮物	生ちらし寿司・豚汁・アスパラの酢味噌和え・胡瓜とみかんの酢の物・ほうれん草とベーコンの炒め物	カレーライス・玉葱スープ・マカロニサラダ・みかんとバナナのヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・マカロニサラダ肉の炒め物・紫蘇味噌・紅じゃこ・たくあん	生姜ご飯・きのこ、玉子とじスープ・餃子・ささげの胡麻和え・レタスサラダ	きのこそば・お稲荷さん・オニオンサラダ・手打ちうどん
夕	サーモンとマグロの漬丼・味噌汁・中華揚げのサラダ	ご飯・味噌汁・焼肉・トマトサラダ	ご飯・味噌汁・じゃが芋の挽肉炒め・椎茸、キャベツ炒め煮・漬物	ご飯・味噌汁・餃子・アスパラカスベ煮・フルーチェ	ご飯・味噌汁・かぶの浅漬けサンマの蒲焼	ご飯・味噌汁・生姜焼き・中華胡麻サラダ	ご飯・味噌汁・鶏の唐揚げ・大根と天カマの煮物・ポテトサラダ
	26	27	28	29	30		
朝	ご飯・味噌汁・玉子焼き(野菜ハム入り)・かぼちゃの煮物・白菜のお浸し	ご飯・味噌汁・昆布巻き・玉子豆腐・もやし炒め・にしん	ご飯・味噌汁・大根と練物の煮物・ウィンナー焼き・キウイ	ご飯・味噌汁・豚肉、大根、人参の炒め物・胡瓜の漬物・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・スクランブルエッグ・ベーコン、ウィンナー・漬物		
昼	カレーライス・ほうれん草のスープ・ホワイトアスパラサラダ・スイートポテト・いちご	ミートスパゲッティ・中華スープ・胡瓜の漬物・りんご	ご飯・シチュー・オムポテト・ほうれん草シーチキン和え・洋梨、みかん(缶詰)	かき揚げ天冷麦・稲荷寿司・もやしと油揚げの酢の物・紫蘇の実	ご飯・味噌汁・フキと厚揚げ豆腐の煮物・白身魚のフライ水菜のサラダ・トマト・八朔		
夕	ご飯・味噌汁・焼豚玉子・オニオンサラダ・マグロとサーモンの山芋	五目ブチ丼・味噌汁・春雨サラダ	ご飯・味噌汁・キノコおろしハンバーグ・きんぴらごぼう・しば漬け	ご飯・ポトフ・鶏肉ステーキ・オニオンサラダ	ご飯・味噌汁・ジンギスカン		