

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・牛乳・鯖の塩焼き・目玉焼き・天カマと玉ねぎの炒め物・紫蘇味噌	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖の塩焼き・ベーコンの炒め物・南瓜の甘煮・八朔
昼						醤油ラーメン・おにぎり・カニカマ・天カマの煮物・青菜のお浸し	カレーライス・玉ねぎとハムのマリネ・黒豆
夕						混ぜご飯・豚汁・煮豆・白菜の胡麻和え・銀鮭ホイール焼き	ご飯・味噌汁・ザンギ・サンマの焼き魚・芋と天カマの煮物・野菜春雨
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯・味噌汁・ハムカツ・赤魚焼き魚・ウィンナー・昆布佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・卵焼き・紅鮭焼き魚・茄子の味噌煮・魚岸あげの生姜煮	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖焼き魚・漬物・紫蘇味噌・ウィンナー・ピーマンの炒め物・目玉焼き・茄子ときのこの炒め物	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ホッケ焼き魚・白菜と挽肉のあんかけ・ウィンナー・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・鶏肉の竜田焼・チーズ入りスクランブルエッグ・芋の煮物・チーズかまぼこ	ご飯・味噌汁・牛乳・赤魚焼き魚・天カマ・茄子とピーマンの炒め物・卵焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・卵焼き・紅鮭・ハムポテト・野菜炒め
昼	ご飯・味噌汁・コロケ・サラダ・トマト・天カマの炒め物	ご飯・味噌汁・鶏じゃが・ポテトサラダ・ほうれん草のお浸し	竹の子ご飯・豚汁・南瓜の甘煮・胡瓜、くらげ和え・トマト	かき揚げ、海老天丼・さつま芋・筑前煮・しょうが汁・八朔、みかん	天ぷらそば・稲荷寿司・ポテトサラダ・カニカマ・みかん	とろろソーメン・アスパラベーコン・餃子・おむすび・漬物・煮豆	ご飯・味噌汁・豚肉の野菜のソース炒め・南瓜煮・もやし、アラスカのサラダ・トマト
夕	海老丼・味噌汁・さつま芋煮・もやしとハムのサラダ	チラシ寿司・味噌汁・刺身・漬物・ほうれん草のお浸し・煮豆	ご飯・味噌汁・カスベ煮・ハンバーグ・白菜のお浸し・煮豆	ご飯・味噌汁・ホイコーロー五目巾着煮・ソーセージの卵とじ	ご飯・味噌汁・サンマの蒲焼・ふき天カマ煮・ラーメン・サラダ・さつま芋煮	ご飯・味噌汁・ほっけ・ポテトサラダ・なめ茸のベーコン和え・白菜のお浸し	ご飯・味噌汁・ニラの玉子とじ・サンマの生姜焼き・肉じゃが
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・めめ焼き魚・シーチキンベーコン巻・出し巻き玉子・紫蘇味噌	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭・卵焼き・天カマ、茄子の炒め物・紫蘇味噌・ピーマン・ウィンナー	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼き魚・オムレツ・春巻き・コロケ・ゴマ豆腐・大葉紫蘇味噌	ご飯・味噌汁・牛乳・ペンネミートソース・ホッケ焼き魚・コロケ・玉子とほうれん草の炒め物・バナナ	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭焼き魚・肉団子・豚肉ともやし炒め・目玉焼き・佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖の塩焼き・天カマの炒め物・玉子焼き・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼き魚・卵焼き・野菜炒め・みかん・かぶと人参の味噌煮
昼	生姜ご飯・味噌汁・海老フライ・おさつコロケ・蒸しキャベツ・ほうれん草のなめ茸和え・タルタルソース	うどん・お稲荷さん・ポテトサラダ・ほうれん草シーチキン和え・蕎麦と天カマ、鶏肉の煮物	天丼・海老だしスープ・もやしと油揚げの酢の物・たくあん・小松菜のシーチキン和え	ご飯・味噌汁・オムレツ・煮豆・魚の天ぷら・チャーシュー・みかん	塩ラーメン・鮭おにぎり・漬物・煮物・トマト	親子丼・味噌汁・南瓜団子・ペンネサラダ・アメリカンドッグ・バナナ	炊き込みごはん・ソーメン汁・ザンギ・ポテトサラダ・ほうれん草のシーチキン和え・みかん
夕	カレーライス・ハンバーグ・キャベツサラダ・ゆで卵・トマト	焼きうどん・おにぎり・きゅうりとみかんの酢の物・揚げ出し豆腐・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・味噌汁・餃子・白菜のお浸し・玉ねぎの卵とじ	ご飯・味噌汁・白身フライ・シューマイ・南瓜煮・煮玉子	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ポテトサラダ・小松菜のなめ茸和え・野菜炒め	牛丼・味噌汁・ほうれん草の胡麻和え・煮豆・八朔	ご飯・味噌汁・鯖の塩焼き・昆布、天カマ、人参の煮物・ほうれん草のお浸し・玉子焼き・カニカマ
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・煮豆・カニカマ・玉子、ベーコン、ほうれん草の炒め物・紫蘇味噌・佃煮・コロケ	ご飯・味噌汁・玉子味噌・鮭焼き魚・南瓜煮・豚肉の生姜焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・野菜炒め・焼き魚・スクランブルエッグ・春巻き・佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・肉団子・スウィートポテトサラダ・茄子とピーマンの味噌炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・小揚げの玉子煮・鮭焼き魚・紫蘇味噌・ハム巻き・ピーマン炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・ホッケ焼き魚・南瓜煮・佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼き魚・ニラの玉子とじ・天カマの炒め・野菜炒め・ポテトサラダ・八朔
昼	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ポテトサラダ・煮豆・ほうれん草のなめ茸和え・みかん	キーマカレー・春雨生姜スープ・マカロニサラダ・小松菜とオホーツクのお浸し・パイナップル	海老天そば・稲荷寿司・ハムポテト・ほうれん草の胡麻和え・人参サラダ	豚丼・味噌汁・ポテトサラダ・三つ葉のお浸し・大根と人参と天カマの煮物・バナナ、みかん	野菜醤油ラーメン・お稲荷さん・たくあん・トマトとほうれん草のサラダ・芋もち	ご飯・味噌汁・鶏のから揚げ・春雨サラダ・ほうれん草のお浸し	天丼・お吸い物・玉子、人参、小松菜のポン酢掛け
夕	ご飯・味噌汁・さんまのおろし煮・ソーセージの卵とじ・天カマともやしの炒め物	ご飯・味噌汁・茄子焼き・コロケ・芋団子・煮豆	ご飯・味噌汁・餃子・ニラの玉子とえ・キャベツと天カマの炒め物・玉子豆腐	生チラシ・お吸い物・もやしの中華風サラダ	ご飯・味噌汁・麻婆茄子・肉じゃが・白菜のお浸し・煮豆	混ぜご飯・味噌汁・ほうれん草の胡麻和え・里芋の煮物・煮豆	ご飯・味噌汁・なめたカレー焼き魚・きのこの中華炒め・もやしの玉子とじ
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・卵焼き・茄子味噌焼き・ペンネミートソース・鶏肉の竜田焼	ご飯・味噌汁・牛乳・スクランブルエッグ・ウィンナー・野菜炒め・紫蘇味噌・焼き魚	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・赤魚糠漬け・アスパラベーコン・佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼き魚・大根と天カマの煮物・さつま芋甘煮・紫蘇味噌・目玉焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・煮豆・がんもの煮物・カニカマ・焼き鳥・アスパラ・ほうれん草のお浸し・目玉焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・鶏つくね・紫蘇味噌・和風スクランブルエッグ・茄子の味噌炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・サンマの蒲焼・目玉焼き・南瓜煮・ベーコンとほうれん草の炒め物
昼	うどん・お稲荷さん・もずく酢豚肉と白菜のはさみ蒸し	鯖、鮭チラシ寿司・味噌汁・肉じゃが・ほうれん草の胡麻和え・たくあん	かつ丼・すり身汁・マカロニサラダ・ほうれん草の胡麻和え・みかん	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・キャベツ・トマト・もやし、ニラの玉子とじ・茄子、ピーマン味噌炒め	ご飯・ニラ玉スープ・焼きそば・納豆サラダ・たくあん・厚揚げとふきの煮物・みかん	親子丼・味噌汁・マカロニサラダ・南瓜煮・いちご	カレーライス・スープ・キャベツ炒め・煮豆・みかん
夕	ご飯・味噌汁・海老フライ・ポテトサラダ・キャベツ和え・ソーセージ	握りずし(サーモン、マグロ、松川、玉子、海老、トビッコ、ひらめ)・煮豆・いちご	カレーライス・胡瓜、クラゲ和え・フルーツポンチ・サラダ・トマト甘漬け	ご飯・味噌汁・揚げ出し豆腐・カレー焼き魚・ほうれん草のお浸し・海老の刺身	ご飯・味噌汁・ポテトコロケ・ほうれん草と玉子の炒め物・胡瓜の浅漬け・トマト	ご飯・味噌汁・餃子・生酢・切干大根	ご飯・味噌汁・芋もち・ハンバーグ・水菜のシーチキン和え