

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 |