

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
	30						1
朝	ご飯・味噌汁・里芋とインゲンの煮物・シュウマイとエビマヨ・バナナとキウイ						ご飯・味噌汁・目玉焼き・白菜のなめ茸和え・マカロニサラダ
昼	混ぜご飯・味噌汁・湯で野菜のわかめマヨネーズがけ・さんまの竜田揚げ・ひじき炒め						ご飯・味噌汁・さつま芋煮・コーン炒め・キャベツ・海老酒蒸・たら身ほぐし焼き
夕	うな井・味噌汁・かぶ、ウィンナー煮・トマト・ラーメンサラダ・たらこ白滝和え						ご飯・味噌汁・ハンバーグ・大根の煮物・ほうれん草の胡麻和え
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ご飯・味噌汁・卵焼き・大根、天カマの煮物・鯖焼き魚・ハムポテト焼き	ご飯・味噌汁・鶏肉の炒め物・ミートスパゲッティ・ポテトサラダ・パインアップル、バナナほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・卵焼き・コロケ・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・さんま蒲焼・厚焼き玉子ととびっこ・茄子の酢あん	ご飯・味噌汁・茄子とピーマンの味噌炒め・鶏肉、白滝、人参の煮物・煮豆	ご飯・味噌汁・ミートボール・おから・ほうれん草とベーコンのバター炒め	ご飯・味噌汁・スパゲッティ・スクランブルエッグ
昼	ご飯・味噌汁・肉じゃが・インゲン胡麻和え・胡瓜・みかんバナナ	ご飯・味噌汁・鶏肉の天ぷらエビチリ・トマトとレタスのサラダ・大根と揚げ豆腐の煮物	ご飯・味噌汁・天ぷらそば・ニラ玉・ポテトサラダ	ラーメン・お稲荷さん・茶碗蒸し・漬物	ご飯・味噌汁・豆腐の白和えウィンナー炒め・魚の塩焼き煮豆・黄桃・大根おろし	おにぎり・味噌汁・ミートスパゲッティ・かぶの煮物・さつまいもサラダ	ご飯・味噌汁・キャベツ卵とじ・トマトサラダ・海老と鶏肉の天ぷら
夕	ご飯・コンソメスープ・ほうれん草の胡麻和え・サラダ挽肉入り・オムレツ・シチュー・パン	ご飯・味噌汁・麻婆茄子・シュウマイ・玉子豆腐・インゲンと天カマ煮	天丼・味噌汁・小松菜、白菜の胡麻和え・煮豆	ご飯・味噌汁・ソーセージ、ベーコンサラダ・鶏肉、ソーセージのオイスター炒め・ひじき煮	ご飯・味噌汁・肉じゃが・豆腐のしめじあんかけ・みかん缶バナナ	ご飯・味噌汁・麻婆茄子・きんぴらごぼう・鶏肉と大根の煮物	ご飯・味噌汁・蒟と揚げ豆腐と人参の煮物・ほうれん草の胡麻和え・ほっけ焼き魚
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・ポテトサラダ・トマト・佃煮・さつま芋煮	ご飯・クリームシチュー・茄子の味噌煮・ポテトサラダ・ハムカツ・白菜の胡麻ドレ和え・とろーりオムレツ・みかん	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・大根の味噌煮・煮豆・白じゃこ	ご飯・味噌汁・ニラの玉子焼き・マカロニサラダ・鯖のホイル焼き	ご飯・味噌汁・卵焼き・大根と天カマ炒め・茄子味噌煮	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・炒め納豆・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ウィンナーとピーマンの炒め物・ポテトサラダ・たくあん
昼	ご飯・味噌汁・餃子・もやしの炒め物・茄子と天ぷらの味噌煮	ご飯・豚汁・鶏肉と白菜サラダ・大根と人参の煮物・酢豚	ご飯・味噌汁・稲荷寿司・棒棒鶏・かぼちゃの煮物・半熟玉子	天丼・味噌汁・ポテトサラダ・煮豆・たくあん	ご飯・味噌汁・ポトフ・キャベツ玉子とじ・ホイコロ・白菜サラダ・ほうれん草	ご飯・中華スープ・カボチャ煮・小松菜のサラダ・大根とツナ炒め・茄子味噌炒め	ご飯・ラーメン・餃子・フルーチェ
夕	ご飯・味噌汁・ほうれん草の胡麻和え・ベーコンとキャベツの炒め物・豚肉とピーマンのあんかけ	ご飯・味噌汁・ミートスパゲッティ・湯豆腐・たらむニエル・海老あんかけ	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・大根の煮物・海老天ぷら	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・肉じゃが	ご飯・味噌汁・酢豚・ほうれん草の胡麻和え・肉じゃが	ご飯・味噌汁・親子丼・里芋の煮物・クリーミーコロケ	ご飯・豚汁・人参と大根のピリ辛煮・シューマイ・トマトサラダ・ほうれん草の胡麻和え・スクランブルエッグ
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ご飯・味噌汁・玉子焼き・マヨネーズ・塩サバ味噌煮・かぼちゃの煮物(挽肉入り)・みかん	ご飯・味噌汁・大根と天ぷらの煮物・玉子焼き・南瓜サラダ	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・大根と小松菜の煮物・キャベツのサラダ	ご飯・味噌汁・茄子の揚げ浸し・ほうれん草と玉子炒め・紫蘇味噌巻き・たらこ	ご飯・味噌汁・鯖のきのこあんかけ・玉子焼き・ウィンナー・白じゃこ	ご飯・味噌汁・牛乳・卵焼きハンバーグ・ウィンナー・鯖焼き	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・大根と蒟の煮物・玉子サラダ・煮豆
昼	カレーライス・芋サラダ・パンとみかん	ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・野菜炒め・揚げ豆腐の煮物	肉そば・おにぎり・大根と揚げの煮物・大根サラダ	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・大根の煮物・海老とニラの炒め物・イチゴ	ご飯・味噌汁・メンチカツ(キャベツ入り)・さつま芋煮・ほうれん草のお浸し・煮豆・鯖水煮マヨネーズ和え	生チラシ・お吸い物・春菊の胡麻和え・かぼちゃの煮物・桃ゼリー	親子丼・ジャーマンポテト・トマトと春雨サラダ・味噌汁
夕	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ほうれん草とレタスの炒め物・山芋	ご飯・味噌汁・タラフライ・エビフライ・南瓜、春菊、白菜の胡麻和え	ご飯・すり身汁・甘煮・魚粕漬焼き・胡瓜の酢の物・イチゴ	ご飯・味噌汁・豚すき煮・茄子とピーマンの味噌和え・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・玉子の野菜炒め・胡瓜の酢の物・大根の煮物・鶏肉の炒め	ご飯・味噌鍋・ニラの卵とじたくあん・八朔ゼリー	カレーライス・スープ・春雨とハムのサラダ・みかん、りんご
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ご飯・味噌汁・鱈のあんかけ・玉子焼き・小松菜と天ぷらの炒め物	ご飯・味噌汁・海老の寄せ豆腐あんかけ・ポテトサラダ・トマト・塩辛・煮豆	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・炒め納豆・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・スクランブルエッグ・白菜の肉そぼろ和え・みかんフルーチェ	ご飯・味噌汁・カニカマとニラ玉・ポテトサラダ・煮りngo・煮豆	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ニラの炒め物・かぼちゃの煮物	ご飯・すり身汁・塩サバ焼き茄子の味噌炒め・胡瓜の酢の物・煮豆
昼	ミートスパゲッティ・おにぎり・ネギと玉子のスープ・じゃが芋のきんぴら・海老の塩炒め	ご飯・中華スープ・餃子・きんぴらごぼう・かぼちゃの煮物・混ぜちらし	ご飯・味噌汁・ポテトコロケ・玉子焼き・ウィンナー・蒟の煮物	ご飯・味噌汁・マグロとタラの天ぷら・湯野菜・桃とみかんゼリー	ご飯・味噌汁・グラタン・大根の煮物・小松菜のお浸し・鯖塩焼き・みかん、黄桃	ご飯・味噌汁・生姜焼き・大根と人参の煮物・トマトサラダ・八朔	ご飯・味噌汁・豚バラ白菜・タケノコの煮物・マカロニサラダ
夕	チラシ寿司・刺身(サーモン、マグロ)・南瓜団子と寄せ豆腐・餃子・スープ	漬け丼・味噌汁・肉じゃが・たくあん	ご飯・味噌汁・鶏肉と玉葱の卵とじ・さつま芋の甘露煮・ほうれん草の挽肉あんかけ	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・大根の煮物・かぶのサラダ	生姜焼き丼・味噌汁・かぶの煮物・たくあん・煮豆	ご飯・味噌汁・鶏肉、蒟、里芋の煮物・ジャガイモのあんかけ・ウィンナー炒め	混ぜご飯・味噌汁・肉じゃが・ほうれん草の胡麻和え・厚焼き卵