

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	7
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・佃煮・鮭焼き魚・あびきステーキ・豚肉の生姜焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・焼き茄子・ピーマン・玉子焼き・ウィンナー・ほうれん草のナムル炒め・ミートボール	ご飯・味噌汁・牛乳・ミートオムレツ・紅鮭焼き魚・ポテトサラダ・鶏肉の龍田焼・大根の煮物	ご飯・味噌汁・牛乳・豚肉・茄子・ピーマン炒め・スクランブルエッグ・玉葱とツナのサラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・玉葱・豚肉炒め・トマト・さつまいものサラダ・ピーマンの炒め物ホホワイトアスパラ	ご飯・味噌汁・牛乳・ニラの卵とじ・アメリカンドッグ・ほっけ焼き魚・豚肉とキャベツの炒め物・茄子の味噌炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・昆布巻き・鶏つくね・赤魚焼き魚・佃煮
昼	ご飯・白玉汁・ナポリタンスパゲッティ・鶏のから揚げ・茄子の煮びたし・みかん缶	キーマカレー・マカロニサラダ・野菜スープ・フルーツ	ラーメン・おむすび・餃子・野菜サラダ・フルーツ	きのこそば・炒飯・春雨サラダ・フルーツ	ご飯・味噌汁・鶏つくねふう・ウィンナーとピーマンのケチャップ炒め・ニラの卵とじ・とろろ梅	ご飯・味噌汁・肉団子と豆腐のスープ煮・さつまいものサラダ・茄子の煮物	ご飯・味噌汁・チキンナゲット・大根の煮物・シューマイ
夕	ご飯・味噌汁・大根の肉巻き・玉葱・天カマ炒め・フルーツ	ご飯・味噌汁・お好み焼き・ポテトコロッケ・胡瓜の酢の物	ご飯・味噌汁・すき焼き・芋とベーコンのチーズ焼き・ほうれん草のお浸し	ちらし寿司・味噌汁・天カマの味噌炒め・白菜のお浸し	親子丼・味噌汁・キャベツ・シューマイ・ラーメンサラダ	ご飯・味噌汁・回鍋肉・蒟蒻と天カマ煮・餃子	カレーライス・ポテトサラダ・玉子スープ
	8	9	10	11	12	13	14
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・芋と天カマ煮・玉子焼き・鮭焼き魚・茄子焼き・カニクリームコロッケ	ご飯・味噌汁・牛乳・さんまの蒲焼き・茄子・ピーマンの味噌炒め・玉子焼き・ソーセージ・大根の煮物	ご飯・味噌汁・牛乳・炒り卵・豚肉ときのこの炒め物・クリームコロッケ・煮豆・茄子とピーマンのオイスター炒め	ご飯・味噌汁・ニラの卵とじ・鯖焼き魚・シューマイ・牛肉のコロッケ	ご飯・味噌汁・牛乳・トマト・スクランブルエッグ・鶏肉とエノキの炒め物・シューマイ・ハム巻きポテト	ご飯・味噌汁・牛乳・クリームコロッケ・天カマの甘炒めもやしの炒め物・大根とインゲンの煮物	ご飯・味噌汁・牛乳・シューマイ・紅鮭・生姜ワカメ・たらこ・豚肉の生姜焼き
昼	ラーメン・おむすび・南瓜のいとこ煮・野菜サラダ・フルーツ	お寿司・ソーメン汁	ご飯・味噌汁・豚肉の炒め物・じゃが芋のチーズかけ・ニラの卵とじ	天丼・ソーメン汁・野菜サラダ・フルーツ	ご飯・味噌汁・ロールキャベツ・入り豆腐・赤魚焼き魚・胡瓜とシーチキンの和え物	ご飯・味噌汁・肉団子のスープ煮・玉子サラダ・さつまいもと茄子の炒め物・フルーツ	炒飯・天ぶらそば・ニラ焼き南瓜のいとこ煮・フルーツ
夕	ご飯・味噌汁・ポテトコロッケ・ハムとほうれん草炒め・玉葱の炒め物	ご飯・味噌汁・すき焼き・玉葱とツナのサラダ・大根と人参の煮物	さんまの蒲焼き・ポテトサラダ・ピーマンとソーセージの卵とじ	ご飯・味噌汁・回鍋肉・ポテトサラダ・みかん・煮豆	ご飯・味噌汁・和風ハンバーグ・人参の味噌炒め・ほうれん草の炒め物	海老井・南瓜団子・味噌汁	鮭ちらし・味噌汁・春雨サラダ・ひじき巾着煮
	15	16	17	18	19	20	21
朝	ご飯・コーンスープ・大根の煮物・もやしのお好み焼き風・ポテトサラダ・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・味噌汁・牛乳・トマト・煮豆・ほうれん草のお浸し・鶏肉としめじの炒め物・炒り卵	ご飯・味噌汁・牛乳・スコッチエッグ・ニラの卵とじ・鯖の味噌煮・佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・茄子の味噌炒め・ソーセージ・アスパラ・ツナ入りポテトサラダ・ささみのフライ	ご飯・味噌汁・牛乳・スクランブルエッグ・ツナと玉葱のマヨネーズ和え・煮豆・きのこ炒め・キウイ	ご飯・味噌汁・牛乳・和風スクランブルエッグ・アメリカンドッグ・ほっけ焼き魚・鶏つくね・ハムとピーマンの炒め物	ご飯・味噌汁・牛乳・おふくろ煮・南瓜煮・紅鮭焼き魚・肉団子・ポテトサラダ
昼	三食丼・味噌汁・鶏のから揚げ・野菜サラダ・フルーツ	ご飯・味噌汁・鶏肉のピカタ白滝のまよたら和え・麻婆茄子	ちらし寿司・すまし汁・お刺身・ソーセージと芋のグラタン・フルーツ	ご飯・味噌汁・玉子焼き・蒟蒻とタケノコの煮物・豚肉のカレー炒め・白菜のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・チキンナゲット・里芋の煮物・マカロニサラダ	オムライス・スープ・肉じゃが・大根サラダ・フルーツ	ご飯・味噌汁・野菜の肉巻き・ウィンナーの卵とじ・ハムとマカロニサラダ
夕	カレーライス・中華スープ・煮豆・ゆで卵・フルーツ	チャーシュー、入り玉子丼・すじこ・カスベの煮付け	ご飯・味噌汁・ポテトコロッケ・玉葱、きのこ炒め・煮豆	ご飯・味噌汁・すき煮・さつまいもサラダ・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・シチュー・もやしのサラダ・ポテトのピザ風	海老井・蒟蒻と天カマ煮・餃子	ご飯・味噌汁・ホイル焼き・水菜のなめ茸和え・カニカマ胡瓜サラダ
	22	23	24	25	26	27	28
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・ほっけ焼き魚・ソーセージ炒め・トマト・茄子とピーマンの炒め物	ご飯・味噌汁・牛乳・炒り卵・クリームコロッケ・ピーマン、玉葱、鶏肉の炒め物・紫蘇昆布・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・紅鮭焼き魚・キャベツと豚肉の炒め物・南瓜煮・茄子のオイスター炒め	ご飯・味噌汁・サケ焼き魚・南瓜煮・つくね・煮豆・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・ポテトサラダ・南瓜煮・ほうれん草とハム炒め・サンマ蒲焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖焼き芋団子・玉子焼き・肉野菜炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・ミートボール・茄子とピーマンの炒め物・炒り卵・リンゴ煮
昼	かき揚げうどん・ごまおむすび・とりつくねのほうれん草のあんかけ	ご飯・ソーメン汁・天ぶら・野菜サラダ・フルーツ	カレーライス・ポテトサラダ・フルーツポンチ・スープ	味噌ラーメン・お稲荷さん・ニラ焼き・フルーツ	ご飯・味噌汁・チキンナゲット・野菜炒め・えびシューマイ	ご飯・味噌汁・肉豆腐・茄子の炒め物・ポテトサラダ	天ぶらそば・お稲荷さん・野菜のコンソメ煮・フルーツ
夕	カレーライス・煮豆・スープ・茄子焼き	ご飯・味噌汁・マスのホイル焼き・ソーセージの卵とじ・もやしとわかめのサラダ	ご飯・豚汁・切り干し大根の煮物・ほうれん草の胡麻和え	ちらし寿司・味噌汁・玉葱、人参の味噌炒め・インゲンの胡麻和え	ひつまぶし・味噌汁・里芋と大根の煮物・南瓜のそぼろあんかけ	ご飯・味噌汁・すき焼き・南瓜サラダ・煮豆・バナナ	ご飯・味噌汁・ポテトコロッケ・ほうれん草の炒め物・トマトごはん
	29	30					
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・ほっけ焼き魚・ピーマン、茄子の味噌炒め・ソーセージ・サラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・鶏つくね・大根の煮物・ポテトサラダ・茄子とピーマンの味噌炒め・チーズ入りスクランブルエッグ					
昼	炒飯・すまし汁・スライスの豚カツ・野菜サラダ・フルーツ	炒飯・ソーメン汁・エビフライの卵とじ・野菜サラダ・フルーツ					
夕	鮭ちらし・味噌汁・南瓜煮・ラーメンサラダ・もやしと天カマの炒め物	ご飯・味噌汁・茄子の味噌炒め・肉じゃが・ほうれん草の胡麻和え					