

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	5	6
朝		三食丼・味噌汁・里芋の煮物肉団子の野菜炒め	ご飯・味噌汁・鯖のデミグラスソース和え・南瓜の汁粉煮・ベーコンエッグ・煮豆	ご飯・味噌汁・むね肉のガーリック炒め・玉子焼き・芋もち煮豆	ご飯・味噌汁・鮭・タケノコと天カマ煮・目玉焼き・ポテトサラダ・エビシューマイ	ご飯・味噌汁・鮭・シューマイ・大根と里芋の煮物・目玉焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・筑前煮・紅鮭焼き魚・ポテトサラダ・たらこ・かぼちゃあんかけ
昼		天丼・味噌汁・ベーコンとほうれん草炒め・大根と人参の煮物	ご飯・豚汁・マグロとサーモンの漬け丼・ポパイサラダ・長いものと天カマ煮物・みかん	ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・牛肉と玉葱の醤油炒め・茄子とピーマンの煮物	親子丼・味噌汁・玉子と長いもの好み焼き・ほうれん草シーチキン胡麻和え・みかん	天ぷらうどん・アスパラサラダ・鶏肉と蒟の煮物・お稲荷さん	炊き込みご飯・味噌汁・玉葱のかき揚げ・サーモンの山かけ紫蘇巻き・フルーツ
夕		ご飯・味噌汁・唐揚げ・ポテトサラダ・フルーツホイップ和え	ご飯・味噌汁・チーズ入りハンバーグ・メンチカツ・大根サラダ・ブロッコリーとベーコンの煮物・フルーツポンチ	炒飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・じゃが芋とベーコン煮・バナナ和え	カレーライス・味噌汁・ほうれん草・ベーコンのバター炒め煮豆・バナナ・みかん	幕の内弁当・味噌汁	中華丼・スープ・大根、人参、魚頭の煮物・芋団子
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ご飯・味噌汁・カレイのみりん漬け・蒟とタケノコの煮物・玉子焼き・牛肉コロッケ・シューマイ	ご飯・味噌汁・里芋の揚げ煮じゃが芋と天ぷらの煮物・煮豆・中華サラダ	ご飯・味噌汁・南瓜の煮物・玉子焼き・あげ芋・オイマヨチキン・茄子とソーセージ炒め	ご飯・味噌汁・小松菜と玉子の炒め物・鶏肉と玉葱のトマト煮・鯖塩焼き・黒豆	ご飯・味噌汁・挽肉と茄子の煮物・目玉焼き・カニカマ・鯖牛肉コロッケ	ご飯・味噌汁・挽肉と野菜の炒め物・胡瓜とちくわの和え物・大学芋もち・ホットケーキ	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚大根と里芋の煮物・シーチキンサラダ
昼	ご飯・味噌汁・野菜炒め・胡瓜の酢の物・茄子のお浸し・大根と人参の煮物	おはぎ・豚汁・ポパイサラダ・トマトの甘漬け・ホワイアスパラ	ご飯・味噌汁・ゴーヤチャップルー・焼きそば・大根サラダ	ご飯・味噌汁・焼うどん・ふろふき大根・南瓜の煮付け・エビチリ	ご飯・味噌汁・野菜炒め・ほうれん草のなめ茸和え・ポテトサラダ	ご飯・シチュー・大根と人参の煮物・もやしと胡瓜のサラダ	オムそば・スープ・ほうれん草とベーコンのバター炒め・バナナ
夕	カレーライス・コーンスープ・マカロニチーズ・ほうれん草の胡麻和え・フルーツヨーグルト和え	ご飯・スープ・煮込みハンバーグ・ポテトサラダ・桃	ご飯・味噌汁・肉じゃが・鮭のちゃんちゃん焼き・あんみつクリーム	オムライス・味噌汁・煮豆・マカロニサラダ	ご飯・肉団子スープ・肉じゃが・冷奴・大根サラダ・果物	ご飯・味噌汁・すき焼き・小松菜の胡麻和え・大根の粕漬け	ご飯・味噌汁・メンチカツ・温キャベツサラダ・フルーチェ
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・南瓜のそぼろ煮・だし巻き卵金時豆	ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・サケ焼き魚・ヨーグルト・かに玉・天カマとひじきの煮物	ご飯・味噌汁・目玉焼き・蒟と天カマの煮物・春雨とささみのサラダ・シューマイ・煮豆	ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・ニラの卵とじ・玉子焼き・餃子煮豆	ご飯・味噌汁・鶏肉と大根の煮物・煮玉子・ほっけのバター焼き・ほうれん草の白和え・南瓜コロッケ	ご飯・味噌汁・鮭・ポテトサラダ・玉子焼き・大根とツナの煮物・肉団子	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚ニラの卵とじ・ほうれん草の和え物・シューマイ
昼	ご飯・味噌汁・生姜焼き・キャベツと天カマの玉子とじ・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・味噌汁・コロッケ・長いもの梅和え・レタスとトマト・フルーチェ	ご飯・味噌汁・チーズカツ・大根の煮物・さつま芋サラダ・フルーツ	生姜焼き丼・味噌汁・大根サラダ・さつま芋の煮物・白菜のお浸し・ゼリー	カレーライス・ニラ玉スープ・大根と人参とちくわの煮物・胡瓜とソーセージのサラダ	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・コールスローサラダ・ふきとがんもの煮物	ご飯・味噌汁・回鍋肉・さつま芋のサラダ・南瓜の煮物
夕	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・マカロニサラダ・大根としいたけの煮物	ご飯・味噌汁・酢豚・さつま芋サラダ・ブルーベリーヨーグルト	三食丼・味噌汁・ジャーマンポテト・もやしのナムル	親子丼・味噌汁・ほうれん草と小松菜の胡麻和え・キウイ入りフルーチェ・たくあん	中華丼・スープ・ハッシュドポテト・煮豆・みかん	ご飯・味噌汁・ジンギスカンラーメンサラダ・大根、粕漬け	カツ丼・味噌汁・キャベツのサラダ・煮豆・キウイ
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ご飯・味噌汁・サケ焼き魚・茄子の煮びたし・玉子焼き・マカロニサラダ・ヨーグルト	ご飯・味噌汁・野菜炒め・煮物・ポテトサラダ・餃子・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼き魚・昆布巻き・蒟、天カマ炒め・ホワイトアスパラ・おから・南瓜煮	ご飯・味噌汁・大根と天カマの煮物・さつま芋サラダ・スクランブルエッグ・りんごの甘煮	ご飯・味噌汁・細竹の煮物・肉団子・鯖焼き魚・玉子焼きポテトサラダ	ご飯・味噌汁・生姜焼き・蒟と天カマの油炒め・中華サラダ・かぶの浅漬け・煮リンゴ	ご飯・味噌汁・牛乳・ほっけ焼き魚・目玉焼き・キウイフルーツ・ほうれん草・ハム、ピーマン炒め・ポテトサラダ
昼	お好み焼き・インゲンの和え物・スープ・ご飯	カレーライス・玉子スープ・大根とさんまの蒲焼きの煮物・大根サラダ・桃、みかん	ご飯・味噌汁・納豆オムレツ・サラダパスタ・ちくわと胡瓜の梅おかか和え・フルーチェ	ご飯・味噌汁・豚ジンギスカン・ポテトサラダ・大根の煮物	おはぎ・豚汁・オイスター野菜炒め・ポパイサラダ・ブルーベリークリーム和え	ご飯・ふりかけ・冷やしラーメン・里芋の煮物・フルーツポンチ	うどん・かき揚げ・お稲荷さん・胡瓜の酢の物・桃、バナナ
夕	ご飯・スープ・グラタン・ハムときのこの和え物・白玉あんこ	生チラシ(マグロ、サーモン、ヒラメ、玉子、とびっこ)・キウイフルーツ	ご飯・スープ・ハンバーグ・もやしと胡瓜のサラダ・みかん	二色丼・味噌汁・長いもの煮物・さつまいもサラダ	ご飯・味噌汁・茄子の肉巻きカツ・大学芋・インゲンの胡麻和え・バナナのゼリー和え	ご飯・すいとん汁・ラムしゃぶレタス・蒟、天カマ煮・ゆず生酢・トマト	カレーライス・コンソメスープ・ほうれん草白和え・バナナ、みかん、桃
	28	29	30				
朝	ご飯・味噌汁・赤魚焼き魚・ふろふき大根・小松菜、ベーコン、玉子の炒め物・白花豆	ご飯・味噌汁・メバル焼き魚・肉団子入り野菜炒め・玉子焼き・里芋煮・心太	ご飯・味噌汁・ハムポテトサラダ・ほっけ焼き魚・大根の煮物・シューマイ・玉子焼き				
昼	オムライス・玉子スープ・ほうれん草のなめ茸和え・じゃが芋とインゲンの煮物・みかん、桃	オムカレーライス・フルーツポンチ	混ぜご飯・うどん汁・茶碗蒸しおしるこ				
夕	味噌汁・ご飯・エビ、カツとじ・きんぴらごぼう・もやし、胡瓜鶏ささみの和え物	ご飯・味噌汁・青椒肉絲・大根サラダ・里芋の煮物	ご飯・味噌汁・豚肉と玉葱の卵とじ・もやしと胡瓜のサラダ・ほうれん草とベーコン炒め				