

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
朝		ご飯・コーンスープ・チーズ入りスクランブルエッグ・芋と天カマの味噌煮・紅鮭焼き魚・ウィンナー・肉と野菜炒め物	ご飯・味噌汁・牛乳・エビ・シューマイ・ニラ玉・サケ焼き魚	ご飯・味噌汁・牛乳・昆布巻き・茄子のオイスター炒め・目玉焼き・梅干し・天カマキャベツ炒め	生姜ご飯・味噌汁・エビ・シューマイ・チキングラタン・玉子焼き・紅鮭焼き魚・茄子焼き	ご飯・味噌汁・目玉焼き・蕎麦の煮物・漬物・ほうれん草とベーコンの炒め物	ご飯・味噌汁・牛乳・赤身みりん漬け・南瓜煮・ポテトサラダ・大根とがんもの煮物
昼		キーマカレー・春雨サラダ・マカロニサラダ・みかん・バナナのゼリー和え	ご飯・ポトフ・ハンバーグ・サラダ・フルーツ	ちらし寿司・ソーメン汁・唐揚げ・肉ともやし炒め・リンゴ煮	ご飯・味噌汁・エビフライ・スパゲッティ・大根と玉子の煮物	天ぷらかき揚げうどん・お稲荷さん・ホワイトアスパラ・里芋の煮物	ご飯・味噌汁・肉団子・ほうれん草の白和え・芋と舞茸炒め
夕		ご飯・味噌汁・肉じゃが・玉葱ときのこの炒め物・フルーツ盛り	ご飯・味噌汁・メンチカツ・かに玉・八宝菜・大根天カマ煮	ご飯・味噌汁・鶏肉とじゃが芋のオイスター炒め・かに玉・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・味噌汁・味噌鍋・小松菜の胡麻和え・フルーツポンチ	幕の内弁当・味噌汁	ご飯・味噌汁・筑前煮・大学芋・フルーツ
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ご飯・味噌汁・コーヒーマル・たらこ・青椒肉絲・キャベツとベーコンと玉子の炒め物人参、大根、キャベツのサラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・キャベツ、天カマ炒め・鯖塩焼き・シューマイ・ほうれん草、ベーコン炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・チーズ入りスクランブルエッグ・ピーマンと豚肉の細切炒めあげ芋・ほっけ焼き魚・茄子の味噌炒め・ヨーグルト	ご飯・味噌汁・サケ焼き魚・大根の煮物・コールスローサラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・ほっけ焼き魚・牛肉コロッケ・キャベツ、天カマ炒め・茄子の味噌炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・煮豆・麻婆豆腐・さつま芋炒め・タツカルビ	ご飯・味噌汁・牛乳・野菜オイスター炒め・だし巻き卵・シューマイ・蕎麦とちくわの鯖缶和え
昼	ご飯・豚汁・焼肉・長いもの煮物・ほうれん草ともやしの和え物	かき揚げうどん・稲荷寿司・ほうれん草の白和え・フルーツ・おはぎ	ご飯・味噌汁・ソーセージ揚げ・スパゲッティ・野菜サラダ・フルーツ	ご飯・ソーメン汁・肉団子・大学芋・トマト・フルーツ	ご飯・味噌汁・コロッケ・ほうれん草の胡麻和え・もやしおかか和え・ニラの挽肉あんかけ・春雨サラダ	オムライス・エビ汁・きんぴらごぼう・エビチリ・カリカリベーコン野菜サラダ	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・焼きそば・ほうれん草のエノキ和え・フルーチェ
夕	海老丼・マカロニサラダ・味噌汁	ご飯・味噌汁・さんまの生姜焼き・入り豆腐・長いものステーキ	親子丼・味噌汁・里芋の煮物・シーチキンサラダ	カレーライス・マカロニサラダ・わかめスープ・フルーツ	ご飯・味噌汁・すき焼き・サラダ・フルーツ	ご飯・豚汁・鮭ホイル焼き・ゴーヤチャンプルー・ニラ、カニカマ胡麻和え	ご飯・味噌汁・ポテトグラタン・肉野菜炒め・サンマ蒲焼き
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・スクランブルエッグ・鯖塩焼き・クリームコロッケ・たらこ・切昆布	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・紅鮭焼き魚・キャベツと天カマの煮物・豚肉の野菜の炒め物・エビ・シューマイ・ヨーグルト	ご飯・味噌汁・鯖塩焼き・肉団子炒め・シューマイ・春雨サラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼き魚・あらびきステーキ・筑前煮・ポテトサラダ・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・青椒肉絲・きのこ玉子の炒め物キャベツと天カマの煮物・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・肉野菜炒め・めめき焼き魚・ウィンナー、ピーマン炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・ほっけ焼き魚・ウィンナー炒め・ニラ卵とじ・蕎麦の煮物・ポテトサラダ
昼	ご飯・味噌汁・あげ芋・豆腐ハンバーグ・トマト・フルーツ	ご飯・玉子スープ・鶏団子の白菜スープ煮・さつま芋サラダ・ほうれん草と舞茸のキッシュ	かき揚げうどん・稲荷寿司・南瓜のいとこ煮・フルーチェ	鮭チラシ寿司・ソーメン汁・ざんぎ・大根サラダ	野菜味噌ラーメン・おにぎり・ニラ玉子とじ・みかん	ご飯・味噌汁・エビフライ・豆腐と茄子の揚げ出し・フルーチェ	ご飯・味噌汁・肉豆腐・白菜としめじの炒め物・ほうれん草ともやしの和え物・フルーチェ
夕	ご飯・味噌汁・牛乳・シューマイ・大学芋・大根の卵とじ新玉ねぎのサラダ	漬け丼・煮しめ・味噌汁・ほうれん草の胡麻和え・べったら漬	ご飯・味噌汁・コロッケ・ほうれん草白和え・胡瓜・トマト・野菜炒め	ご飯・味噌汁・カニカマの卵とじ・肉じゃが・フルーツ盛り合わせ	ご飯・味噌汁・シューマイ・玉子味噌・大根、がんも、天カマ煮	カレーライス・コンソメスープ・胡瓜の酢の物・キウイフルーツ	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・デミグラスソース煮込み・ほうれん草白和え・バナナと桃のヨーグルトホイップ和え
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・そばろと入り玉子のあんかけ・焼き魚・蕎麦とちくわの煮物・胡瓜とわかめの酢の物・南瓜コロッケ	ご飯・味噌汁・牛乳・ほっけ焼き魚・鶏つくね・さつま芋サラダ・キャベツとソーセージの炒め物・チーズ入りスクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・牛乳・ナムル豚肉炒め・オムレツ風・カニクリームコロッケ	ご飯・味噌汁・メバル焼き魚・オニオンサラダ・蕎麦、タケノコの煮物	ご飯・味噌汁・牛乳・サンマ蒲焼き・アスパラベーコン・シューマイ・梅干し・キャベツ、天カマ煮	ご飯・味噌汁・牛乳・タナゴ焼き・サケ焼き魚・天カマと芋の味噌煮・酢豚の甘酢炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・茄子と玉子の炒め物・紅鮭焼き魚・豚肉の炒め物・キャベツと天カマの煮物
昼	ご飯・味噌汁・お好み焼き・南瓜のいとこ煮・ヨーグルトバナナ	ご飯・そば・マイタケ揚げ・唐揚げ・フルーチェ	キーマカレー・ニラ玉スープ・クリームコロッケ・煮リンゴ・紫蘇実漬	稲荷寿司・そうめん・ツナサラダ・野菜の肉巻き	ご飯・味噌汁・揚げ出し豆腐・スパゲッティ・煮リンゴ・玉葱、胡瓜のおかか和え	ご飯・味噌汁・生姜入り肉団子あんかけ・玉子サラダ・漬物・かぶの酢の物	ご飯・味噌汁・筑前煮・さつま芋煮・フルーツ・ホットケーキ
夕	ご飯・シチュー・オニオンステーキ・アスパラサラダ	ご飯・玉子スープ・カレーライス・ほうれん草のなめ茸和え・みかん	ご飯・醤油鍋・胡瓜の酢の物・フルーツポンチ	お好み焼き・おむすび・餃子	鯖寿司・すまし汁・白和え・南瓜団子	ご飯・味噌汁・カツ・肉じゃが・ほうれん草の和え物	ご飯・味噌汁・餃子・蕎麦と揚げの煮物・ニラの卵とじ・いちご
	28	29	30				
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・ほっけ焼き魚・ほうれん草とベーコン炒め・生姜焼き	ご飯・味噌汁・シラス入り玉子焼き・さんまの蒲焼き・あげ芋・グラタン・ツナとピーマンの和え物	ご飯・味噌汁・牛乳・オムレツ風・鶏肉の和え物・大根味噌漬け・さつま芋煮				
昼	ご飯・シチュー・お好み焼き・玉葱と胡瓜の酢の物・フルーチェ	冷やしラーメン・ニラ玉スープ・長いも厚揚げひじきの煮物・大根ポン酢和え・みかん、バナナ	ご飯・豚汁・豚ジンギスカン・蕎麦と天カマの煮物・ポテトサラダ・ほうれん草のなめ茸和え				
夕	海老丼・味噌汁・里芋のあげあんかけ・もやしのサラダ	ご飯・味噌汁・すき焼き・ポテトサラダ・フルーツ盛り	ご飯・味噌汁・焼きそば・ハンバーグ・小松菜の胡麻和え				