

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
朝				ご飯・味噌汁・大根と鰯の煮物・人参きんぴら・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼魚・肉じゃが・大根、人参ピリ辛煮・甘漬トマト・イチゴ煮豆	ご飯・味噌汁・目玉焼き・蒔とタケノコのオイスター炒め・ほうれん草の和え物・煮豆	ご飯・味噌汁・鶏肉と玉葱のバジル炒め・南瓜とさつま芋の煮物・アスパラサラダ
昼				ご飯・石狩汁・大葉肉巻き・春雨サラダ・ほうれん草の卵とじ・ウエーブポテト揚げ	ご飯・煮込みハンバーグ・ほうれん草の和え物・みかん、桃	オードブル・きつねうどん	海老天そば・稲荷寿司・胡瓜と春雨の中華サラダ・みかん、桃
夕				天ぷらうどん・お寿司・漬物・茶碗蒸し	ご飯・あごだし鍋・大学芋	ご飯・味噌汁・南瓜の和風あんかけ・南瓜コロケ・煮豆	豚丼・味噌汁・白菜の梅肉和え・胡瓜のなら漬け・フルーツゼリー和え
	5	6	7	8	9	10	11
朝	栗飯・味噌汁・オニオンサラダ・かぶの煮物・煮豆	ご飯・味噌汁・南瓜コロケ・ピーマン、茄子、豚肉の味噌炒め・生酢・ミックスペリークリーム和え	ご飯・味噌汁・かぶとベーコンの炒め煮・南瓜の煮物・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・里芋とタケノコの煮物・ほうれん草の中華サラダ	ご飯・コンソメスープ・大根とさんまの煮物・人参きんぴらイチゴヨーグルト	ご飯・味噌汁・大根、鶏肉の煮物・玉子焼き・バナナ、みかんのクリームプリン	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼きウインナー・フルーツポンチ・肉じゃが・さつま芋サラダ
昼	おにぎり・醤油ラーメン・ポットとベーコンピザ風ラザニアマカロニグラタン	カレーライス・マカロニサラダ・フルーチェ	ご飯・味噌汁・鮭のホイル焼き・鶏肉の照り焼き・人参と玉子の炒め物・肉じゃが	ご飯・味噌汁・野菜の天ぷら・茄子と豚肉の煮物・そうめん	ご飯・味噌汁・生姜焼き・ラーメンサラダ・とろろ芋	かき揚げ丼・味噌汁・さつま芋の煮物・ラーメンサラダ・フルーチェ	親子丼・三つ葉のなめ茸和え・アスパラ、トマト、ハムのマヨネーズ和え・味噌汁
夕	ご飯・味噌汁・鮭のちゃんちゃん焼き・ほうれん草とカニカマのなめ茸和え・バナナ、みかんフルーチェ	ご飯・味噌汁・茄子と鶏肉の中華あんかけ・ほうれん草と玉子のバター炒め・豆腐の胡麻ドレッシングサラダ	ご飯・うなぎ・味噌鍋・べつたら漬け・フルーツゼリー和え	ご飯・味噌汁・牛肉とじゃが芋の煮物・ふき、タケノコの油炒め・ホワイトアスパラ、カニカマサラダ	ご飯・味噌汁・デミグラスハンバーグ・ツナと玉子のほうれん草の炒め物・生酢	海老丼・味噌汁・大根、里芋煮・ほうれん草胡麻和え甘漬トマト	ご飯・味噌汁・大根の味噌煮・もやしと玉子の中華炒め・玉子豆腐のカニカマ和え
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯・味噌汁・蒔とさんまの煮物・和風天津・煮豆	ご飯・味噌汁・赤魚の粕漬焼き・ニラの玉子とじ・ほうれん草のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・じゃが芋、ベーコンの煮物・ほうれん草のオムレツ・アスパラとツナのサラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・だし巻き卵・筑前煮・カニカマ、ニラ玉子とじ・煮豆	ご飯・味噌汁・カニクリームコロッケ・かに玉・山芋となめこの梅和え	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・肉団子入り野菜炒め・大根サラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・肉じゃが・玉子焼き・茄子焼き・煮豆・紅鮭焼魚・甘漬トマト
昼	カレーライス・玉子、ニラスープ・大根サラダ・みかん、桃のフルーツ	稲荷寿司・焼きそば・ピーマンの肉詰め・味噌汁	おにぎり・太麺やきそば・南瓜コロケ・フルーツ	ご飯・味噌汁・ナポリタン・南瓜コロケ・ブロッコリーとトマトのサラダ	ご飯・石狩鍋・豆腐ハンバーグ・サラダ・茄子と豚肉のあんかけ煮	三食丼・味噌汁・揚げ出し豆腐・鯖の味噌煮	カレーライス・茄子の煮びたし・クリームコロッケ・トマト、ブロッコリー・フルーチェ
夕	ご飯・味噌汁・キャベツと肉の炒め物・長いもの梅肉和え	ご飯・味噌汁・大根と鶏肉の煮物・人参きんぴら・玉子豆腐とカニカマの和え物	ご飯・漬けマグロ丼・味噌汁煮豆・南瓜団子・ほうれん草、人参卵とじ	ご飯・味噌汁・ホワイトソースハンバーグ・胡瓜の酢の物・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・餃子・もやしと玉子とじ・大根の粕漬け	野菜盛りだくさん鶏天丼・味噌汁・煮豆・胡瓜、みかん酢の物	ご飯・味噌汁・豚肉と玉葱の味噌炒め・カニシューマイの中華あんかけ・煮豆
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯・味噌汁・牛肉の玉子とじ・豆腐ステーキのきのこあんかけ・ホワイトアスパラとツナサラダ	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・アスパラの炒め物・煮豆・たくあん	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼魚・山芋団子・豚の角煮・南瓜甘煮・アスパラソーセージ炒め	ご飯・味噌汁・鶏そぼろ入り玉子の和風あんかけ・人参きんぴら・煮豆	ご飯・味噌汁・カレイ焼き魚・ニラの玉子とじ・かぶの漬物・納豆・ワッフルソーセージ	ご飯・味噌汁・タラのフライ・鯖の味噌煮・マカロニサラダ・バナナ、みかんのフルーチェ	ご飯・味噌汁・大根と厚揚げの煮物・鯖の味噌煮・豆腐とカニカマのサラダ
昼	ミートスパゲッティ・おにぎり・ミックスベジタブルサラダ・フルーチェ	ご飯・味噌汁・ハムカツ・ホワイトアスパラ・天ぷらと芋の煮物・玉子豆腐	ご飯・味噌汁・ピーマンの肉詰め・ほうれん草なめ茸和え・タラフライのタルタルソース添え・桃缶	キーマカレー・味噌汁・南瓜、枝豆サラダ・フルーチェ	一口おにぎり・味噌汁・芋の天ぷら・巾着煮	ご飯・天ぷらそば・湯でアスパラ・みかんゼリー	豚丼・味噌汁・ささみ、ブロッコリーサラダ・白菜のお浸し
夕	牛丼・味噌汁・フライドポテト長いもの梅肉和え・揚げ豆腐	オムそば・味噌汁・南瓜サラダ・茄子のはさみ揚げ・煮豆カニカマ	ご飯・味噌汁・豚肉と玉葱の味噌炒め・大根と天カマの煮物・玉子豆腐カニカマ和え	ご飯・味噌汁・餃子・かぶと鶏ひき肉の煮物・茶碗蒸しポテトサラダ・フルーチェ	親子丼・味噌汁・ほうれん草の胡麻和え・べつたら漬け	ご飯・味噌汁・茄子と鶏肉の和風あんかけ・ほうれん草と玉子のバターポン酢炒め煮豆	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・コロケ・胡瓜の酢の物・かぶの煮物
	26	27	28	29	30		
朝	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚肉団子・セロリの漬物・煮豆納豆	ご飯・味噌汁・鮭焼き魚・ミニハンバーグ・ミニオムレツフライドポテト	ご飯・味噌汁・牛乳・すじこ・紅鮭・蒔、がんと煮・ちくわ納豆・つくね	ご飯・味噌汁・シューマイと白菜の中華あんかけ・ほうれん草のオムレツ・鶏肉ときくらげゆず和え	栗ご飯・味噌汁・オムレツ・大根の煮物・かぶの浅漬け		
昼	稲荷寿司・うどん・シューマイ・白桃・たくあん	ご飯・味噌汁・蒔の煮物・南瓜煮・マカロニサラダ・豆腐ハンバーグ	ご飯・味噌汁・生姜焼き・ポテトサラダ・南瓜の煮物	ご飯・味噌汁・青椒肉絲・餃子・がんと大根の煮物・豆腐とブロッコリーサラダ	ご飯・味噌汁・酢豚・大根と鰯の味噌煮・フルーチェ・春雨サラダ		
夕	ご飯・味噌汁・メンチカツ・ポテトサラダ・フルーツ	カレーライス・コンソメスープ・南瓜団子・きんぴら春雨・トマト甘漬け	ご飯・味噌汁・茄子と鶏ひき肉の中華あんかけ・人参きんぴら・玉子豆腐	ご飯・味噌汁・豚肉と舞茸、白菜のコンソメ煮込みチーズ寄せ・かぶとちくわの煮物フルーチェと洋ナシ	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・大根、天カマ煮物・ほうれん草白和え		