

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
朝				ご飯・味噌汁・さんまの蒲焼き・胡麻南瓜・玉子豆腐・フルーチェ	ご飯・味噌汁・牛乳・大根と野菜炒め・肉じゃが・紅鮭焼き魚・春雨サラダ	ご飯・味噌汁・玉子焼き・ほっけフライ・あげ芋・ツナとピーマンの和え物・切り干し大根	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・天カマごま油炒め・フルーチェ
昼				ご飯・味噌汁・豚肉と玉葱炒め・スパゲティ・ほうれん草の白和え・チーズ入りニラ焼き	ご飯・ニラ玉スープ・煮込みハンバーグ・ゆで卵和え・ほうれん草、アスパラ和え・みかん、桃	中華オードブル・ご飯・スープ	ご飯・味噌汁・肉団子・ほうれん草の卵とじ・胡瓜とカニカマサラダ・フルーチェ
夕				生寿司・うどん・	海老丼・味噌汁・おかずごぼう・もやしとハムの炒め物	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・サンマ蒲焼き・カニカマサラダ	ご飯・味噌汁・芋と天カマ煮・餃子・マカロニサラダ
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・めめき糠漬け・目玉焼き・南瓜煮・エビシウマイ	ご飯・味噌汁・牛乳・オムそば・紅鮭焼き魚・ひじきの煮物・大学芋・三つ葉のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・牛乳・ミニハンバーグ・玉子焼き・鯖焼き魚・味付け豚肉	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼き魚・里芋、かぶの煮物・ふき炒め煮・塩辛・イチゴ	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・ほっけ焼き魚・大根の煮物・ほうれん草とツナの和え物・バジルチキン・イチゴ	ご飯・味噌汁・サンマの蒲焼き・きのこバター炒め・スクランブルエッグ・エビシウマイ	ご飯・味噌汁・牛乳・回鍋肉・鯖塩焼き・肉じゃが・うずら揚げ・ソーセージケチャップ炒め
昼	ご飯・味噌汁・チキンカツ・ほうれん草の白和え・とろろ	カレーライス・アスパラサラダ・フルーチェ	かき揚げそば・稲荷寿司・茄子とピーマンの味噌炒め・胡瓜とかぶのサラダ	ご飯・玉子スープ肉団子の野菜煮込み・ほうれん草、天カマのチーズ炒め・春雨と胡瓜の和え物・桃のフルーチェ	ご飯・味噌汁・海老、芋、フライ・じゃが芋と舞茸炒め・ほうれん草の白和え・漬物	かき揚げ丼・味噌汁・ラーメンサラダ・さつま芋のあん・フルーチェ	ご飯・すまし汁・青椒肉絲・スパゲッティサラダ・きんぴら・豆腐佃煮
夕	ご飯・シチュー・かぶとなめこの煮物・ワカメの生姜漬け	ご飯・味噌汁・ソース焼きそば・麻婆茄子・みかん、バナナ	うな丼・鮭あら汁・三つ葉なめ茸和え・トマト甘漬け	ご飯・味噌汁・ポテトコロッケ・もやしと天カマの玉子とじ・温やっこ	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・鯖の水煮・コールスロー	ご飯・味噌汁・きつねうどんニラの玉子とじ・ポトベーコン	海老丼・味噌汁・もやしサラダ・玉子豆腐
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・チーズ入りスクランブルエッグ・落の煮物・赤魚粕焼き・鶏つくね・アメリカンドッグ・バナナ	ご飯・味噌汁・エビシウマイ・照り焼きミートボール・ニラ玉・みかん	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・南瓜コロッケ・紅鮭・豚肉炒めあんかけ	ご飯・味噌汁・玉子焼き・ニラ玉とじ・大根の煮物・エビと長いものチヂミ・タラ焼き魚	ご飯・味噌汁・カニクリームコロッケ・照り焼きミートボール・ポークウィンナー・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖の味噌煮・エビシウマイ・切り干し大根・目玉焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・肉じゃが・銀鱈西京焼きミートグラタン・紫蘇味噌
昼	ご飯・豚汁・チキンナゲット・玉子サラダ・南瓜煮	ご飯・すまし汁・チキンカツ・じゃがバター・里芋の煮物・茄子とピーマンの味噌炒め・フルーツ	ご飯・味噌汁・スパゲティ・ほうれん草の白和え・きのこの肉巻き・玉葱のポン酢和え	ご飯・かき揚げうどん・大根と人参の酢の物・フレンドトースト・牛乳寒	鮭チラシ・お吸い物・天カマともやしの炒め物・ミックスサラダ	チラシ寿司・味噌汁・さつま芋あん・長いもの梅和え・ラーメンサラダ	カレーライス・フランクフルト焼き茄子・フルーチェ・野菜サラダ
夕	漬けマグロ、サーモン丼・中華スープ・ほうれん草のお浸し・ベーコン、玉葱の炒め物	ご飯・味噌汁・南瓜煮・ベーコンポテト・クリームコロッケトコロ	親子丼・味噌汁・南瓜団子	稲荷寿司・味噌汁・あげ芋・ホワイトアスパラトマトサラダ・冷奴なめ茸和え	牛丼・アスパラベーコン・煮玉子	鶏天丼・味噌汁・胡瓜の酢の物	味噌豚丼・味噌汁・カニカマキャベツサラダ
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯・味噌汁・南瓜コロッケ切り干し大根・ニラ玉・茄子のごま油和え	ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ・豚角煮・目玉焼き・鯖焼き魚	ご飯・味噌汁・さつま揚げ胡麻油炒め・粗挽きステーキ・サンマの蒲焼き・フルーチェ	ご飯・味噌汁・牛乳・チーズ入りスクランブルエッグ・落の煮物・タラフライ・あんかけハンバーグ・三つ葉の和え物タルタルソース	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・アスパラベーコン・ピーマン肉詰め・豆腐つくね	ご飯・味噌汁・牛乳・ほっけ焼き魚・厚切りステーキ・茄子はさみ焼・アスパラウインナー炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・ミニハンバーグ・鯖の味噌煮・ミートオムレツ・玉子豆腐
昼	ご飯・味噌汁・チンジャオロース・チキンカツ・芋フライ・マイタケ、じゃが芋炒め・フルーツ	ご飯・味噌汁・肉団子のスープ煮・ミックス野菜サラダ・ブルーベリーのヨーグルト和え・天カマの煮物	ご飯・すいとん汁・豚肉の野菜巻き・天カマと玉葱炒めたまご乗せ・くらげと胡瓜の和え物	キーマカレー・味噌汁・南瓜と枝豆のサラダ・みかん・フルーチェ	ご飯・味噌汁・鶏肉の甘辛炒め・大根と人参、がんとどきの煮物・南瓜のいとこ煮	かき揚げうどん・稲荷寿司・ほうれん草の白和え・胡瓜の酢の物	ご飯・玉子スープ・モモ肉の揚げ焼・南瓜のサラダ・煮物・フルーチェ
夕	ご飯・味噌汁・餃子・鮭ちゃんちゃん焼き・茄子の煮びたし	ご飯・味噌汁・冷しゃぶ・塩サバ焼・ホワイトアスパラ	ご飯・味噌汁・シウマイ・ひじきの巾着煮	牛丼・茶碗蒸し・野菜サラダ	ご飯・切り込みうなぎ・コロッケ・すいとん汁・南瓜の甘煮セロリ漬物・茄子、ピーマン炒め・トマト	オムライス・味噌汁・もやしとハムの玉子炒め	ご飯・味噌汁・酢豚・きんぴら春雨・冷奴なめ茸和え
	26	27	28	29	30		
朝	ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ・ベーコン玉葱炒め物・さつま揚げ胡麻油炒め	ご飯・味噌汁・天カマとキャベツの炒め物・シウマイ・ほっけ西京焼き魚・エビグラタン・玉子焼き	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・鯖焼き魚・落と天カマ、竹の子の煮物・ちくわ納豆揚げ	ご飯・味噌汁・中華風肉団子・じゃが芋と玉子のサラダ・鯖の味噌煮	ご飯・味噌汁・天カマと落の煮物・豚肉の味噌漬け焼きタラフライ・南瓜の煮物・ソーセージワッフル・ほうれん草		
昼	ご飯・味噌汁・青椒肉絲・ほうれん草のおかか和え・胡瓜の酢の物・フルーツ	ご飯・味噌汁・シウマイ・芋のフライ・大根と人参の酢の物・野菜サラダ	ご飯・味噌汁・鮭のホイル焼き・ロールキャベツ・肉団子と野菜のオイスター炒め・フルーチェ	ハムカツ・シウマイフライ・マイタケとじゃが芋炒め・ほうれん草の白和え・野菜サラダ・フルーチェ	ご飯・味噌汁・肉団子・海老カツ・スパゲッティサラダ		
夕	鯖チラシ・お吸い物・揚げ出し豆腐あんかけ	ご飯・味噌汁・餃子・チヂミさつま芋甘煮	ご飯・味噌汁・カニクリームコロッケ・ベーコンときのこのソテー玉子豆腐	ロコモコ丼・豚汁	ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ・揚げ茄子・焼きそば・茶碗蒸し		