

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
朝					混ぜご飯・味噌汁・海老カツ・スクランブルエッグ・南瓜の煮物・ほうれん草のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・ほうれん草と舞茸の和風玉子あんかけ・サツマイモの炒め煮・苺ヨーグルト	ご飯・味噌汁・玉子巾着・焼き魚・煮豆・フルーチェ
昼					パン盛り合わせ・コーンスープ・ジャーマンポテト	ご飯・味噌汁・カツの玉子とじ・里芋の煮物・焼うどん	カレーライス・ラーメンサラダ・フルーチェ
夕					ご飯・味噌汁・豚肉とキャベツの卵とじ・キノコのバターポン酢炒め・豆腐の胡麻ドレッシング和え	二色丼・味噌汁・胡瓜とわかめの酢の物・フルーチェ	うな丼・味噌汁・里芋の煮物・茶碗蒸し・胡瓜の奈良漬
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯・味噌汁・赤魚焼き魚・カニクリームコロッケ・シーチキンサラダ・サツマイモの煮物	ご飯・味噌汁・煮卵・鮭焼き魚・エビフライ・切り干し大根・たらこ	ご飯・味噌汁・カニカマ入り和風天津・きんぴらごぼう・煮豆	ご飯・味噌汁・煮物・切り干し大根・煮豆	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・茄子のケチャップ炒め・オニオンサラダ	サンドイッチ・スープ・ジャーマンポテト・コロッケ・アスパラとカニカマサラダ	ご飯・味噌汁・サツマイモと天カマの煮物・肉団子のケチャップ炒め・煮豆
昼	ご飯・シチュー・サラダ・フルーツ	ご飯・味噌汁・酢豚・春雨サラダ・くずしオムレツ	ご飯・味噌汁・ラーメンサラダ・海老チリ・鯖焼き魚	キーマカレー・卵スープ・ほうれん草のなめ茸和え・フルーチェ	パンの盛り合わせ・スクランブルエッグ・コーンスープ	ご飯・味噌汁・ナポリタン・タラフライ・タルタルソース・胡瓜のなめ茸和え	ご飯・シチュー・新玉ねぎサラダ・クリームコロッケ
夕	海鮮丼・お吸い物・生わかめポン酢和え・ブルーベリーフルーチェ	ご飯・味噌汁・じゃが芋と鶏そぼろの和風あんかけ・インゲンのバター炒め・大根サラダ	ご飯・味噌汁・肉みそキャベツ・餃子・キノコとウィンナーのソテー	ふりかけご飯・タラ鍋・大根の南瓜漬け・パイナップル	ご飯・味噌汁・エビマヨ入り豆腐・苺	ご飯・味噌汁・鶏肉と玉ねぎの玉子とじ・茄子の油炒め・大根とカニカマサラダ	ご飯・味噌汁・豚肉味噌焼き・きのこ添え・がんもの煮物・玉ねぎサラダ
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯・味噌汁・鶏肉の煮物・卵の花・鯖の味噌煮	ご飯・味噌汁・タラのムニエル・里芋の煮物・インゲンの胡麻和え・里芋	ご飯・味噌汁・ほうれん草ともやしのナムル・ホッケ焼き魚・海老カツ・ニラの玉子とじ	ご飯・味噌汁・じゃが芋の鶏そぼろ煮・ほうれん草と舞茸のバターポン酢炒め・ホワイトアスパラサラダ	牛蒡の炊き込みご飯・つみれ汁・赤魚の粕漬け・心太・大根の煮物	ご飯・味噌汁・肉野菜炒め・納豆・おから	ご飯・味噌汁・鮭焼き魚・南瓜グラタン・切り干し大根・数の子
昼	ご飯・中華スープ・スパゲッティ・煮物・みかんとゼリー和え	ご飯・味噌汁・コロッケ・南瓜煮・ソーセージとごぼうの玉子とじ	ご飯・味噌汁・キノコ入り麻婆豆腐・ひき肉と茄子のあんかけ煮・ハムとほうれん草ソテー	ご飯・うどん・エビ天丼・がんもと大根煮	パンの盛り合わせ・中華スープ・スクランブルエッグ・ウィンナー、ハムのソテー	梅しそピラフ・卵スープ・胡瓜とハムとツナのサラダ・ハンバーグ	チラシ寿司・玉ねぎスープ・唐揚げ・がんも巾着・野菜の煮物・トマト、ブロッコリーゆで卵のサラダ
夕	生姜焼き丼・味噌汁・白菜の梅肉和え・大根の粕漬け・茶碗蒸し	ご飯・けんちん汁・いんげんチーズ肉巻きフライ・バナナ、みかん	ご飯・味噌汁・竹の子味噌煮・ニラと鶏肉の中華炒め・わかめの梅和え	ご飯・味噌汁・鶏肉の照り焼き・豆腐のすき焼き・ポテトサラダ・大根の粕漬け	ご飯・味噌汁・すき焼き風・クリームコロッケ・胡瓜のサラダ	海鮮丼・お吸い物・ほうれん草の白和え・生わかめのポン酢和え	ご飯・味噌汁・大根と挽肉の煮物・もやしとピーマン、ハムのナムル・茄子の煮浸し
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯・味噌汁・肉団子としめじのケチャップ煮・南瓜コロッケ・苺のヨーグルト	ご飯・味噌汁・オムレツ・ピーマンの肉詰め・ささぎの煮物・オニオンサラダ・ほうれん草のシュウマイ	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・豆腐のハンバーグ・アスパラ肉巻き	サンドイッチ・中華スープ・南瓜煮物・エビフライ・豚肩ロース包み焼き・煮卵	ご飯・すりみ汁・里芋の煮物・ひじき・玉子焼き	ご飯・コンソメスープ・煮込みハンバーグ・ほうれん草と舞茸の玉子炒め・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・たらこ・グリーンアスパラベーコン巻き・カニクリームコロッケ
昼	カレーライス・青椒肉絲・牛乳プリン・胡瓜の漬物	ご飯・味噌汁・肉じゃが・アスパラサラダ・あんかけ揚げ出し豆腐	ご飯・味噌汁・麻婆茄子・春雨サラダ・大根と君着煮	ご飯・シチュー・南瓜コロッケ・ほうれん草とハムのレモン炒め・フルーチェ	パン・ホワイトアスパラ・コーンスープ・胡瓜のハム巻き・スクランブルエッグ・甘夏のヨーグルト和え	焼きそば・玉ねぎスープ・胡瓜の酢の物・白和え・エビナゲット	エビピラフ・アラカルフライ・生酢・かぶの漬物・味噌汁
夕	ご飯・中華スープ・焼きそば・インゲンの胡麻和え	ご飯・味噌汁・阿部牛味噌煮・芋とウィンナーのチーズ添え・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・ロールキャベツ・ポテトサラダ・フルーツ和え	親子丼・味噌汁・胡瓜とわかめの酢の物・カニシュウマイ	海鮮丼・お吸い物・茄子の煮びたし	ご飯・つみれ汁・青椒肉絲・入り豆腐・玉ねぎ、胡瓜のシーチキンサラダ・ミニトマト	うな丼・味噌汁・餃子・きんぴら肉巻き煮・オニオンサラダ
	25	26	27	28	29	30	
朝	ご飯・味噌汁・タラの甘酢あんかけ・里芋、がんもの煮物・ニラの和え物	ご飯・味噌汁・大根と鶏肉の煮物・オクラ・ひじきの煮物・かぶの漬物	ご飯・味噌汁・オムレツ・ピーマンの肉詰め・エビフライ・鮭焼き魚	ご飯・味噌汁・たれ漬け豆腐つくね・ニラ玉・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・オムレツ・カニシュウマイ・ほうれん草のバター炒め	ご飯・すりみ汁・切り干し大根・鯖の味噌煮・玉子巾着	
昼	天ぷらうどん・回鍋肉・おにぎり・バナナとパインフルーツ	カレーライス・大学芋・フルーチェ	稲荷寿司・温そば・長芋のカツオ和え	ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・レタスと豚肉炒め・豆たくさんオムレツ	生チラシ丼	稲荷寿司・豚汁・天カマとキャベツの煮物	
夕	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・椎茸の肉詰め・キノコと豆の炒め物	ご飯・味噌汁・麻婆豆腐・茄子の味噌炒め・大根とわかめサラダ	ご飯・味噌汁・豚肉とキャベツの味噌炒め・フキと油揚げの煮物・ひじきの煮物	ご飯・味噌汁・たらのホイール蒸し・茄子と豚肉の炒め物・レタスサラダ	ご飯・海老のスープ・阿部牛味噌炒め・アスパラベーコン巻き・胡瓜とわかめの酢の物	ご飯・味噌汁・レタスしゃぶしゃぶ・茄子と豚肉の味噌炒め・アスパラとカニカマサラダ	