

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
朝						ご飯・味噌汁・ソーセージ ケチャップ炒め・ハム、ツ ナサラダ・炒り卵	ご飯・味噌汁・玉子焼き・ 茶碗蒸し・つくね
昼						塩ラーメン・稲荷寿司・	ご飯・肉うどん・フルー チェ
夕						三色丼・味噌汁・里芋の 煮物	ご飯・味噌汁・野菜のオイ スターソース炒め・ほうれ ん草の白和え・バナナ、 キウイのヨーグルト和え
	3	4	5	6	7	8	9
朝	混ぜご飯・海老のつみれ 汁・玉子の巾着・もやしの なめ茸和え	ご飯・味噌汁・ベーコン、 玉ねぎ炒め物・茄子の胡 麻和え・キノコバターソ テー	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ ほうれん草のトマト煮・煮 豆	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・ ひじきの煮物・玉子豆腐	ご飯・味噌汁・マカロニサ ラダ・目玉焼き・サケ焼き 魚	ご飯・味噌汁・天カマ醤油 炒め・炒り卵・ハムカニカ マサラダ	ご飯・味噌汁・オムレツ・ 麻婆茄子・大根の煮物
昼	かき揚げうどん・さつま芋 のあんこのせ・ほうれん 草の和え物	親子丼・味噌汁・小松菜 のおかか和え・じゃが芋 のサイコロサラダ	豚丼・味噌汁・かぶと桜エ ビとエノキのあっさりあん かけ煮・キャベツと人参 の卵とじ	ご飯・味噌汁・そうめんの チャンプルー・ニラの卵と じ・枝豆入りジャーマンポ テト	海鮮丼・苺のせプリン	カレーライス・おくらの特 ピッコ和え・フルーチェ	おにぎり・うどん・フルー ツポンチ
夕	ご飯・味噌汁・酢豚・ハ ム、ツナサラダ・冷奴	ご飯・味噌汁・たらこスパ ゲッティ・コールスローサ ラダ・胡瓜の奈良漬け・苺	ご飯・けんちん汁・ヒレカ ツ・八朔のヨーグルト和え	天丼・味噌汁・椎茸天ぷ ら	うな丼・味噌汁・うに・胡 瓜のポン酢和え	ご飯・味噌汁・茄子とチー ズのはさみ焼・ホワイトア スパラのマヨネーズ和え・ バナナとみかんのゼリー 和え	漬けマグロ丼・味噌汁・大 根のそぼろ煮
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯・味噌汁・鯖の味噌 煮・里芋の煮物・煮豆・た くあん	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ マカロニサラダ・ソーセー ジ炒め	ご飯・味噌汁・玉子焼き・ 長芋の梅肉和え・ほうれ ん草とベーコンのオイ スターソース炒め	ご飯・味噌汁・大根と鶏肉 の煮物・ソーセージのケ チャップ風・梅干し・煮豆	ご飯・味噌汁・オムレツ・ 揚げ茄子・みかん	ご飯・味噌汁・海老カツ・ オムレツ・赤魚の煮付け	枝豆ご飯・味噌汁・ジャ ーマンポテト・煮豆・千枚漬 け
昼	肉うどん・稲荷寿司・大根 の煮物・ほうれん草のな め茸和え	キーマカレー・野菜スー プ・ブロッコリーと玉子の サラダ・人参とじゃが芋の きんぴら炒め	二色丼・味噌汁・じゃが芋 とニラのベーコン炒め・白 菜と薩摩揚げ煮	モスバーガー・ジュース・ ポテト、オニオンリング	パン盛り合わせ・コーン スープ・スペイン風オムレ ツ・パイナップル	おにぎり・そば・果物ゼ リー和え	親子丼・味噌汁・フルーツ ポンチ
夕	ご飯・味噌汁・手作りコ ロッケ・回鍋肉・とろろとお くらの和え物	ご飯・味噌汁・鶏の照り焼 き・ポテトサラダ・八朔の ヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・鶏の生姜 焼き・ほうれん草のお浸 し・スクランブルエッグ・フ ルーツ和え	そぼろ丼・味噌汁・鶏の 生姜焼き・ほうれん草の お浸し・スクランブルエ ッグ・フルーツ	肉丼・味噌汁・南瓜煮・豆 腐なめたけ和え	ご飯・味噌汁・生姜焼き・ ほうれん草のお浸し・揚 げ芋	ホッケ飯・味噌汁・エビフ ライ・たくあん・小松菜の 胡麻和え
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯・味噌汁・豚キムチ・ シーチキンサラダ・煮豆・ フルーツヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・シュウマ イ・ホッケ焼き魚・コロケ	ご飯・味噌汁・ハムエッ グ・ツナとキャベツの炒め 物・ミニハンバーグ・梅干 し	ご飯・つみれ汁・ジャーマ ンポテト・目玉焼き・ホッ ケ焼き魚	ご飯・味噌汁・豆腐ハン バーグ・茄子のみぞれ炒 め・かぶと胡瓜の浅漬け	ご飯・味噌汁・巾着・大 根の煮物・コロケ	ご飯・味噌汁・クリームコ ロッケ・サケ焼き魚・牛乳 プリン
昼	ペペロンチーノ・ほうれん 草のなめ茸和え・みか ん、桃入りフルーツ	ご飯・味噌汁・麻婆豆腐・ さつま揚げ入りニラ玉・か ぶと桜エビのあんかけ煮	ご飯・味噌汁・鶏肉の ガーリックケチャップ野菜 炒め・白菜と椎茸の玉子 あんかけ	炊き込みご飯・味噌汁・ 鯖焼き魚・牛蒡のひき肉 甘辛炒め・さつま揚げと 野菜のあっさり煮	ポークカレー・フルーツ缶	親子丼・味噌汁・トマトと 玉ねぎのマリネ・ほうれん 草としめじのおかか和え	ご飯・味噌汁・生姜焼き・ 南瓜煮
夕	豚キムチ丼・味噌汁・茄 子の煮びたし・胡瓜とツ ナマヨサラダ	豚丼・味噌汁・玉子豆腐	ご飯・味噌汁・キャベツと 豚肉の炒め煮・わかめと シーチキンサラダ・みか んとバナナのゼリー和え	ご飯・味噌汁・すき焼き・ シーチキンサラダ	シーフード中華丼・シーチ キン胡瓜のサラダ・パイ ン、ミックス和え	ご飯・味噌汁・とろろ・ほう れん草のなめ茸和え・巾 着煮物	焼肉丼・味噌汁・回鍋肉・ ゼリー和え
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯・味噌汁・豚肉と茄子 の味噌炒め・豆腐ハン バーグ・煮物・バナナ	五目釜飯・味噌汁・目玉 焼き・シュウマイ・長芋の 味噌炒め	ご飯・味噌汁・煮卵・納 豆・かぶの浅漬け・サー モンマリネ	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き 魚・玉子焼き・コロケ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ ハムステーキ・大根の浅 漬け・バナナ	ご飯・味噌汁・ミニコロケ ・シュウマイのあんか け・フキと竹の子の煮物	ご飯・カニのつみれ汁・ク リームコロケ・納豆入り ちくわ揚げ・ピーマンの肉 詰め
昼	モスバーガー・クリーム コーンスープ	ご飯・豚丼・味噌汁・がん もの煮物・バナナ・フルー ツ盛り合わせ	ご飯・味噌汁・豚バラ大根 炒め・さつま芋の昆布煮・ ニラの卵とじ	エビとじ丼・南瓜のひき肉 あんかけ・ほうれん草の エリンギの白胡麻和え	ご飯・味噌汁・ほっけ塩焼 き・ニラの子デミ・ブロッ コリーと玉子のサラダ	ポークカレー・胡瓜の酢 の物・フルーチェ	ウナギ丼・豚汁・フルー チェ
夕	豚肉ネギみそ丼・味噌 汁・ニラとカニカマの卵炒 め・フルーツゼリー和え	生寿司・和風スープ・胡 麻プリン	ご飯・味噌汁・酢豚・もや しのナムル・フキとたけの こ煮	うな丼・味噌汁・奈良漬 け・フルーチェ	たらこスパゲッティ・味噌 汁・大根の粕漬け・シー チキンサラダ	ご飯・味噌汁・すき焼き風 煮・もやしとカニカマのサ ラダ・パイナップル、みか ん	ご飯・味噌汁・煮込みハ ンバーグ・南瓜煮・フルー ツゼリー