

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
朝						ご飯・味噌汁・豚肉と大根のさっぱり煮・キャベツの漬物・ホッケほぐし身・煮豆	ご飯・味噌汁・オムレツ・たらこ・ポテトサラダ・南瓜団子
昼						ご飯・味噌汁・チキンカツ・ポテトサラダ・オクラのなめ茸和え・フルーツ	ラーメン・おむすび・野菜炒め・フルーツ
夕						海鮮丼(マグロ、サーモン、エビ、玉子、とびっこ)・味噌汁・トマト甘漬け	エビピラフ・味噌汁・唐揚げ・漬物
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ウインナー・ミニハンバーグ・きんぴらごぼう	ご飯・味噌汁・鶏つくね・たらこ・紅鮭焼き魚・和風スクランブルエッグ・ほうれん草のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・紅鮭・だし巻き卵・茄子、ピーマン炒め・ソーセージ・たらこ	ご飯・味噌汁・大根の煮物・玉子焼き・煮豆・人参きんぴら	ご飯・味噌汁・紅鮭焼き魚・南瓜の煮物・ソーセージの卵とじ・エビグラタン	ご飯・味噌汁・南瓜コロケ・ミートボール・フキと大根の煮物・煮豆	ご飯・味噌汁・大根、がんも煮・ウインナー・南瓜団子・鯖みぞれ煮・たらこ
昼	かき揚げうどん・ご飯・ほうれん草のおかか和え・さつま芋のあんのせ	親子丼・味噌汁・ポテトサラダ・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・お好み焼・筑前煮・野菜サラダ	ご飯・味噌汁・にら焼き・ほうれん草のおかか和え・エビチリ・ヨーグルト	海鮮丼・海老のお吸い物	ご飯・味噌汁・和風スパゲッティ・ほうれん草のおかか和え・エビチリ・フルーツ	カレーライス・オクラのトビッコ和え・ヨーグルト
夕	オムライス・味噌汁・鶏つくねの煮物・マカロニサラダ	海老カレー・ホワイトアスパラ・くらげ胡瓜和え・フルーツポンチ	豚丼・味噌汁・大根と胡瓜の浅漬	エビ天丼・お吸い物・白菜なめ茸和え	うなぎ・うに丼・味噌汁・胡瓜の酢の物・フルーツポンチ	牛丼・味噌汁・揚げだし豆腐・キウイ	ご飯・味噌汁・ポテトコロケ・もやしの玉子とじ・アスパラサラダ
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・きんぴらごぼう味噌汁・アメリカンドッグ・和風スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・鯖のみぞれ煮・目玉焼き・おふくろ煮・ミートボール	ご飯・味噌汁・紅鮭焼き魚・天カマと芋の味噌煮・ウインナー・玉子焼き	ご飯・味噌汁・ウインナー、しめじ炒め・たらこ・コロケ・つくね・バナナ	ご飯・味噌汁・肉団子・豚肉味噌漬・煮豆・赤魚煮魚	ご飯・味噌汁・さんま焼き魚・天カマとフキの煮物・和風スクランブルエッグ・野菜肉炒め	ご飯・味噌汁・南瓜の煮物・かぶ煮・キャベツ、ウインナー炒め・南瓜団子・ポテトサラダ
昼	稲荷寿司・大根と天カマの煮物・ほうれん草のなめ茸和え・カツ揚げ	ご飯・味噌汁・エビチリ・ほうれん草の玉子とじ・ジャーマンポテト・ヨーグルト	ご飯・味噌汁・チキンカツ・ニラ玉・牛乳寒	海老カツバーガー・コーンスープ・ポテト・オニオンリングフライ	パン盛り合わせ・スクランブルエッグ・ソーセージ炒め・フルーツ	ご飯・かき揚げうどん・豚肉と茄子とネギ炒め・ほうれん草のおかか和え	親子丼・味噌汁・フルーツ
夕	ドリア・焼うどん・麻婆茄子・玉子スープ	中華丼・味噌汁・マカロニサラダ・煮豆・漬物	マグロ、サーモン漬け丼・ジャーマンポテト・味噌汁・アスパラトビッコ和え	ウナギ二色丼・ほうれん草ツナカニカマ和え・味噌汁	鮭チラシ・お吸い物・アスパラサラダ・おからバーグ・野菜和え	カレーライス・フルーツポンチ・豆腐白和え	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・フキと揚げの炒め物・茄子のみぞれ煮
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯・味噌汁・豚肉の味噌漬・コロケ・クラゲサラダ・梅干し	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・鶏つくね・南瓜の煮物・目玉焼き	ご飯・味噌汁・海老カツ・たらこ・南瓜の煮物・豚肉焼	ご飯・味噌汁・塩サバ焼・はんぺんチーズ・ミニハンバーグ・カニカマ入り玉子焼き	ご飯・味噌汁・おからハンバーグ・茄子の胡麻和え・ハムカニカマサラダ	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・きんぴらごぼう・シーフードグラタン・和風スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・マカロニサラダ・炒り卵
昼	おむすび・スパゲッティ・ほうれん草の白和え・フルーツ・漬物	ご飯・お好み焼・マカロニサラダ・牛乳寒	ご飯・味噌汁・じゃが芋、天カマ、マイタケ炒め・アラスカ揚げ・とろろ・ヨーグルト	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・きんぴらごぼう・天カマとキャベツの煮物	カレーライス	炒飯・すまし汁・チキンカツ・ほうれん草のおかか和え・漬物・パイナップル	ご飯・すまし汁・エビチリ・茄子とハムのマカロニ炒め・漬物
夕	エビ丼・味噌汁・春雨サラダ・トマト	ご飯・ソーメン汁・ほうれん草、人参トビッコ和え・ハム焼き	ご飯・味噌汁・唐揚げ・ハム宝菜・茄子の煮びたし	ご飯・味噌汁・豚肉ジンギスカン風焼肉・胡瓜の生姜和え・きのこバター炒め	オムライス・味噌汁・ポテトサラダ・トマト・カニカマのマヨネーズ和え	ご飯・味噌汁・ピーマンの肉詰め・とろろ・南瓜の煮物	ウナギ蒲焼き・味噌汁・チヂミ焼き・長芋の梅和え
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯・味噌汁・秋サケ山漬け・コロケ・ウインナー・おふくろ煮	ご飯・味噌汁・麻婆茄子・フキの煮物・カニクリームコロケ・目玉焼き	ご飯・味噌汁・南瓜煮・シューマイ・たらこ・豚味噌漬焼き	ご飯・味噌汁・ふっくらハンバーグ・玉子焼き・しば漬	ご飯・味噌汁・鯖のみぞれ煮・カニシューマイ・エビクリームコロケ・しんしん漬	ご飯・味噌汁・エビシューマイ・ホッケ焼き魚・チーズ入りスクランブルエッグ・茄子の味噌炒め	ご飯・味噌汁・だし巻き卵・がんも巾着・たらこ・ポテトサラダ
昼	海老バーガー・フライドポテト・オニオンリングフライ	天丼・すまし汁・長芋の梅和え・漬物	かき揚げうどん・稲荷寿司・もやしとわかめの蒸し焼き・漬物	エビとじ丼・南瓜のひき肉あんかけ・ほうれん草とエリンギの白胡麻和え	ラーメン・ほうれん草のなめ茸和え・大学芋・漬物	ご飯・すまし汁・和風スパゲッティ・もやしと人参の炒め煮・コロケ・漬物	うなぎ・豚汁・キウイ、バナナフルーチェ
夕	ご飯・味噌汁・和風あんかけハンバーグ・芋のピザ風・トマト	お寿司	ご飯・味噌汁・エビ丼・生酢・フルーツセラピーとバナナ和え	焼きそば・青椒肉絲・オムレツ・味噌汁	天丼・味噌汁・サラダ	カレーライス・ホワイトアスパラ・キウイフルーツ・バナナ	ご飯・味噌汁・ジンギスカン風焼肉・胡瓜の生姜和え・バナナヨーグルト