

グループホームアウル 4月 献立表
アウル I・II

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	30						1
朝	ご飯・味噌汁・野菜炒め・唐揚げ・梅干し						ご飯・味噌汁・サバの煮付け・豆腐ハンバーグ・たくあん・フルーチェ
昼	ご飯・味噌汁・筑前煮・牛乳かん・唐揚げ・オクラと長芋の梅和え						カレー・スープ・ゼリーとフルーチェ
夕	カレーライス・味噌汁・フルーチェ						ご飯・味噌汁・ハンバーグ・マカロニサラダ・ポテトサラダ
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ご飯・味噌汁・野菜炒め・ほっけ焼き魚・ハムエッグ	ご飯・味噌汁・焼き魚・きんぴらごぼう・フキと竹の子の煮物	ご飯・味噌汁・ウィンナー・ニラの卵とじ・フキとつきこんとさんまの煮物	ご飯・味噌汁・サバの味噌煮・いんげんの胡麻和え・豆腐ハンバーグ	ご飯・味噌汁・肉団子・麻婆茄子・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・サバの塩焼き・もやしと胡瓜とハムのナムル・さつま芋の甘煮・トマト	ご飯・味噌汁・サバの味噌煮・コロッケ・煮豆・漬物
昼	あさりの炊き込みご飯・味噌汁・コロッケ・胡瓜の中華和え・長芋の梅和え・フルーツ	ブロッコリーのペペロンチーノ・茄子の煮びたし・人参しりしり・チキン南蛮・スープ	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・卵サラダ・煮魚	ご飯・味噌汁・野菜炒め・酢豚・長芋のなめ茸和え・フルーチェ	パン盛り合わせ・クラムチャウダー・マカロニサラダ・スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・筑前煮・スパゲッティサラダ・カツ煮・フルーツ	炒飯・味噌汁・ナポリタン・ほうれん草の白和え・フルーツ
夕	うどん・おにぎり	ご飯・味噌汁・春巻き・豚肉の角煮・とろろ芋	カレーライス・味噌汁・いかメンチカツ	かに飯・味噌汁・シュウマイ・かに玉	ご飯・味噌汁・味噌おでん・風煮・ミートボールとしめじ	ご飯・寄せ鍋・セロリの漬物・煮豆	うなぎ丼・カニカマ天・レンコンつくね・味噌汁・いちごフルーチェ
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯・味噌汁・野菜スープ・肉炒め・梅干し・漬物	ご飯・味噌汁・シュウマイ・たくあん・南瓜煮・里芋の煮っころがし	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・チキンカツ・サラダ・煮豆	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・肉団子・かぼちゃコロッケ・たらこ	ご飯・味噌汁・塩サバ焼き・白和え・南瓜煮	ご飯・味噌汁・里芋のあんかけ煮・いんげんの胡麻和え・煮豆・香の物	ご飯・味噌汁・ウィンナー・スクランブルエッグ・昆布佃煮
昼	カレーライス・フルーチェ・ポテトサラダ・スープ	三食井・まいたけスープ・人参しりしり・春菊と長芋、カニカマのポン酢和え	稲荷寿司・味噌汁・マカロニサラダ・煮込みハンバーグ・フルーツ	ご飯・味噌汁・八宝菜・天津・フルーツヨーグルト	パン盛り合わせ・鶏唐揚げの野菜甘酢あんかけ・まいたけの卵スープ・さつま芋のサラダ・フルーチェ	ラーメン・漬物・ヨーグルト・pにぎり	かき揚げうどん・おにぎり・ヨーグルトリんご・漬物
夕	ご飯・味噌汁・シュウマイ・ハンバーグ・しめ鯖	ご飯・味噌汁・大学芋・コロッケ・大根のツナ和え	ご飯・味噌汁・ピーマンの肉詰め・グラタン・春雨サラダ	親子丼・味噌汁・肉団子と大根の煮物	ご飯・味噌汁・さんまに煮付け・きんぴらごぼう・もやしと胡瓜のナムル	ご飯・味噌汁・チーズハンバーグ・煮豆・茶碗蒸し	かつ丼・味噌汁・煮魚
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ご飯・味噌汁・サバの味噌煮・ウィンナー・白菜の炒め煮	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・厚切りハムステーキ・胡瓜の和え物・煮豆	ご飯・味噌汁・焼き魚・切り干し大根・漬物	ご飯・味噌汁・煮物・ソースカツ・マカロニサラダ・サバの味噌煮	ご飯・すり身汁・卵焼き・南瓜煮・いんげんの煮物・黒豆	ご飯・味噌汁・サバの煮付け・黒豆・長芋の和え物	ご飯・味噌汁・きんぴらごぼう・シーフードグラタン
昼	ご飯・味噌汁・黒豆・サラダ・エビフライ・唐揚げ	ご飯・味噌汁・回鍋肉・エビの卵とじ・ほうれん草のツナの和え	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・長芋のおかか和え・さつま芋の昆布煮・人参しりしり	ちらし寿司・味噌汁・野菜の煮物・ほうれん草の白和え・漬物・りんご	パン盛り合わせ・シチュー・ハム、アスパラ・ヨーグルトリんご	ご飯・味噌汁・鶏の唐揚げ・大学芋・かぶのとろろ和え・ヨーグルトリんご	炒飯・すまし汁・チキンカツ・ほうれん草のおかか和え・漬物
夕	ご飯・味噌汁・納豆・チキン南蛮	お鍋・長芋・ヨーグルト	ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ・魚の煮付け・切り干し大根	ご飯・味噌汁・唐揚げ・八宝菜・茄子の煮びたし	三食井・味噌汁	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・さつま揚げの煮物・サバの味噌煮
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ご飯・味噌汁・お刺身・ハムエッグ	ご飯・味噌汁・サバのみぞれ煮・里芋とフキの煮物・ミニエビフライ・香の物	ご飯・味噌汁・マカロニサラダ・黒豆・ソーセージケチャップ炒め	ご飯・味噌汁・こんにやくとごぼうのきんぴら・黒豆・サバ	ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ・フキとマイタケ炒め・お漬物	ご飯・味噌汁・さんまの蒲焼き・野菜あんかけ・煮豆	ほっけ・ご飯・味噌汁・ほうれん草のなめ茸和え・漬物・梅干し・里芋の煮っころがし
昼	ご飯・味噌汁・エビフライ・アスパラ・漬物・ヨーグルト	ご飯・味噌汁・豚肉としめじの味噌炒め・サバと大根の煮物・とろろ・ヨーグルト	ご飯・味噌汁・豚バラ大根煮・ほうれん草サラダ・天カマきんぴら風煮・フルーツヨーグルト	稲荷寿司・かき揚げうどん・フルーツ盛り合わせ・ようかん	パン・シチュー・アスパラとトマトのサラダ・ステーキハム	ご飯・味噌汁・春巻き・トマトサラダ・あんかけ肉しゅうまい	稲荷皮混ぜご飯・味噌汁・麻婆豆腐・小松菜のなめ茸和え・和風ピーマンの肉詰め
夕	ご飯・味噌汁・和風あんかけハンバーグ・トマト	カレーライス・マカロニサラダ	ご飯・シチュー・コロッケ・とろろ・鮭の塩焼き	ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・ザンギカツとじ・里芋のきんぴら煮	ご飯・味噌汁・パンバンジー・野菜炒め	ご飯・味噌汁・里芋の煮物・茄子の肉そぼろ煮・オクラとめかぶ山芋和え	茄子煮びたし・かに玉・野菜炒め・味噌汁