

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
		1	2	3	4	5	6
朝		ご飯・味噌汁・塩サバ・梅昆布・たらこ・つけもの	たら子・ひじき煮・漬け物・ミートボール	ご飯・味噌汁・焼き魚・スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・ひじきの煮物・サラダ・卵焼き・漬け物	ご飯・味噌汁・鮭の野菜あんかけ・黒豆・漬け物	ご飯・味噌汁・鶏肉と玉ねぎの炒め物・昆布の佃煮
昼		豚肉の人参とおくら巻き・小松菜の味噌汁・ご飯・サラダ	手作り弁当(卵焼き・なすびの煮つけ・ウィンナー・春巻き・カボチャ煮)	ご飯・味噌汁・煮卵・白菜のお浸し・麻婆茄子・フルーチェ	デミチーズ・カレーライス・ポテトサラダ・もやしとわかめのスープ	麻婆茄子・レタスとベーコンのサラダ・春巻き・味噌汁・ご飯・ヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・焼き鳥・イチゴヨーグルト・筑前煮・茄子とピーマンの煮びたし
夕		シチュー・ご飯・酢豚・ブロッコリーとトマトのチーズ和え	とり大根・味噌汁・ご飯・イワシの生姜煮・つけもの	くりきのこ・釜飯・ご飯・大根とわかめの味噌汁・さつまあげ	かきあげ・にゅうめん・つけもの	餃子・にらと豚の卵とじ・中華スープ・ご飯	チャーハン・味噌汁・とんかつ・もやしのナムル・漬け物
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ご飯・味噌汁・魚・漬け物	ご飯・味噌汁・ヘルシー手作りコロッケ・マカロニサラダ・カボチャ煮	ご飯・味噌汁・ショウガ昆布・梅干し・漬け物・焼き魚	おかか・鶏肉と玉ねぎ炒め・味噌汁・ご飯	ご飯・味噌汁・卵焼き・納豆	ご飯・味噌汁・おかかこんぶ・焼き魚	ご飯・味噌汁・鶏肉と玉ねぎの炒め物・スクランブルエッグ
昼	天むす・マイタケの豚肉巻・ほうれん草のおかか和え・バナナヨーグルト	カレーライス・大根とトマトサラダ・たまごときのこスープ	お寿司	たらこパスタ・肉団子野菜炒め・豆乳スープ	チャーハン・サラダ・野菜スープ	サンドウィッチ・スパゲティ・スープ・レタスの和え物	ご飯・味噌汁・コロッケ・筑前煮・漬け物・フルーツゼリー
夕	ご飯・すまし汁・豆腐ハンバーグ・カボチャ煮・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・コロッケ・ほうれん草和え・茄子の炒め物・漬け物	ぎょうざ・中華サラダ・スープ・豆ごはん	豚肉と野菜のソース炒め・サラダ・味噌汁	ご飯・きのこの味噌汁・ハンバーグ・ベジタブルミックス	ミートスパゲティ・ポテトサラダ・お吸い物	アサリご飯・味噌汁・焼き鳥・もやしのナムル・ニラのとびっこ和え
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ご飯・味噌汁・煮つけ・インゲンのお浸し	ご飯・味噌汁・梅干し・野菜天・焼き魚	カレーライス・きんぴら・里芋	ご飯・味噌汁・漬け物・納豆	ごはん・味噌汁・煮物・和え物・漬け物	ご飯・味噌汁・野菜炒め・水菜のサラダ	ご飯・味噌汁・卵焼き・漬け物
昼	かき揚げうどん・おはぎ・フルーツ	カレー・サラダ・ラッシー	お好み焼き・サラダ・味噌汁	パン・シチュー	ナポリタン・サラダ・ヨーグルト	鶏肉と野菜(カレー風味)・サラダ・ジャガイモピザ炒め・味噌汁・ご飯	おむすび・シチュー・豚肉とマイタケ炒め・大根おろしのなめ茸和え・みかんヨーグルト
夕	ご飯・味噌汁・豚肉と長芋炒め・インゲンの胡麻和え・長芋の梅和え	里芋・きんぴら・魚・味噌汁・ご飯	からあげ・サラダ・味噌汁・ご飯	ご飯・味噌汁(きのこ)・サバの南蛮漬け・タケノコとフキのきんぴら	おさしみ・味噌汁・中華サラダ	ご飯・味噌汁・煮魚・ブロッコリー・トマト・ほうれん草のなめ茸和え	うな井・味噌汁・きゅうりの酢の物・カブの麴漬け
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ご飯・湯汁・焼き魚・フキの煮物・漬け物	ご飯・味噌汁・煮込み魚・カボチャの煮物	ご飯・味噌汁・豚肉と玉ねぎの炒め物・さつまいも・漬け物	ご飯・味噌汁・漬け物・鮭・タケノコ煮	ご飯・味噌汁・焼き魚・漬け物・フキと天かまの煮物	ご飯・味噌汁・鶏肉と玉ねぎの炒め物・たらこ・煮豆	ご飯・味噌汁・つけもの・梅干し・サバのみぞれ煮・ひじき煮
昼	天井・すまし汁・長芋の梅和え・漬け物・フルーツ	ご飯・味噌汁・鮭と大根他根菜煮・春雨とえのきの梅干し和え・サラダ・漬け物	そばめし・味噌汁・サラダ	ジンギスカン・ご飯・豆腐と揚げの味噌汁・サラダ	おうどん・おいなりさん・おにぎり・つけもの	ご飯・きのこの味噌汁・豚肉のスタミナ炒め・温泉たまご・カリフラワー・トマト	アサリご飯・味噌汁・筑前煮・漬け物・大学芋・フルーチェ
夕	ご飯・すまし汁・白身フライ・きんぴら・春雨ときゅうりの中華和え	ホタテご飯・味噌汁・豚肉と野菜炒め・サラダ	鮭・切り干し大根・味噌汁・ご飯・サラダ	エビチリ・ニラの卵とじ・ご飯・小松菜とマイタケの味噌汁	ご飯・牛乳と根菜のスープ・オムレツ・ヨーグルト・中華クラゲとカブの菜和え	サバのみぞれ煮・マグロとサーモンのお刺身・味噌汁	ご飯・味噌汁・スパゲティ・茄子とピーマンの煮びたし・大根おろしのなめ茸和え
	28	29	30				
朝	ご飯・味噌汁・蒸しシウマイ・昆布巻・漬け物・なす	ご飯・味噌汁・サバ焼・タケノコ土佐煮	ご飯・スープ・煮つけ・水菜のサラダ				
昼	ご飯・すまし汁・焼き鳥・サラダ・きゅうりの酢の物・長芋の梅和え	カレーライス・フルーチェ・スープ	うどん・デコボン・天ぷら				
夕	カレーライス・とろろとおくら・きんぴら	大根の煮物・魚・煮漬け物・ご飯・味噌汁	うな重・菜花のお浸し				

朝	
昼	
夕	