

グループホームアウル 4月 献立表
アウル

	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	7
朝	ご飯・味噌汁・梅干・ワカメとアゲの炒め物・ツナサラダ・煮しめ・ジャコの和え物	ご飯・味噌汁・ジャガイモのそぼろ煮・フキ、天カマ・春雨の和え物・茄子、ピーマンのミソ炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・肉じゃが・茄子キノコ、ほうれん草の卵とし・黒豆・牛乳	ご飯・味噌汁・フキ、天カマの炒め煮・里芋いんげん煮・プルーン・昆布巻き・牛乳	ご飯・味噌汁・ガンモ煮・目玉焼き(付ハム)・シソ巻き・ほうれん草のお浸し・牛乳	ご飯・味噌汁・カニシューマイ・もやし、キュウリ、カニ・マカニサラダ・長芋の和え物	ご飯・味噌汁・カボチャ、天カマ煮・白菜のき、シーチキンのさっと煮・湯豆腐・シソ昆布・牛乳
昼	枝豆ご飯・うどん・おふくろ煮・昆布巻き	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・ほうれん草とトマトのサラダ・カボチャ煮	ご飯・味噌汁・コロケ・ブロッコリー・プチトマト・ウインナー・天カマ、しらたき、昆布煮物・漬物	ご飯・味噌汁・カボチャ、里芋、チクワの煮物・タコ焼・あさり、エビの中華風あんかけ・春雨の中華サラダ	カレーライス・春雨スープ・玉子サラダ・杏仁豆腐とマンゴープリン	ご飯・味噌汁・すき焼き風煮・山芋の梅和え・オーシャンサラダ・ミニトマト・フルーツヨーグルト	いなり寿司・ソーメン汁・春巻・トマト・ブロッコリー・イチゴ・キウイ
夕	ご飯・ワカメスープ・エビチリ・酢豚・キンピラ・パンハンジーサラダ	ご飯・味噌汁・宗八焼魚・シメジ舞茸中華風煮・カスノコ	ワカメご飯・味噌汁・餃子・トマト・ナムル・春菊のゴマ、ピーナッツ和え	雑炊・煮豆・味噌汁・湯豆腐・ホッケ焼魚	ご飯・味噌汁・しょうが焼き・冷しゃぶサラダ・おでん(大根、天カマ、がんも)	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・白菜のお浸し・松前漬・シソ昆布	ご飯・味噌汁・ラーメンサラダ・キャベツ天カマ煮・キンピラごぼう
8	9	10	11	12	13	14	
朝	豆ご飯・味噌汁・茄子、ピーマンミソ炒め・山芋バター炒め・三色豆・昆布・梅干・牛乳	ご飯・味噌汁・肉じゃが・厚焼玉子・キノコ昆布・牛乳	ご飯・味噌汁・タラコ・チーズチクワ・茄子ミソ炒め・鮭焼・梅・牛乳	ご飯・味噌汁・人参、ごぼうのミソ炒め・ふるふき大根・水菜サラダ・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・とり肉、高野豆腐、玉ねぎの卵とし・大根、人参、天カマ煮・バナナヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・切干大根・マカロニサラダ・ほうれん草のお浸し・漬物・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・ハム、レタス、キュウリのマヨサラダ・卵焼き(梅、長ネギ入り)・水菜と油アゲの煮びたし・牛乳
昼	親子丼・キノコ汁・ジャガイモ、菜の花のチーズサラダ・煮豆・ひじき、うの花の炒め物	ご飯・トマトスパゲティ・アスパラ、茄子、ツナ炒め・カボチャサラダ・ポトフ	ご飯・ソーメン汁・カブ挽肉煮・ホタテ煮物・切り昆布・ワカメ、キュウリ酢みそ和え	ご飯・ワカメ、玉子スープ・シチュー・豆腐の中華風あんかけ・いんげんゴマ和え・鳥唐揚げ	ご飯・味噌汁・お好み焼き・キンピラごぼう・オレンジ・キウイ	ご飯・芋団子しょうが汁・チキンカツ・野菜かき揚げ・レタス、トマトの梅ドレッシング和え・キャベツ炒め	ご飯・味噌汁・さつま芋天ぷら(付レタス)・長ネギとワカメの酢みそ和え・茄子の挽肉あんかけ
夕	ご飯・味噌汁・カボチャ天カマ煮・キノコたっぷり(エビ入り)野菜の中華あんかけ・なすとキュウリの浅漬・ラーメンサラダ・ホッケ	ご飯・味噌汁・づけマグロ・ニラ卵とし・ほうれん草とアスパラゴマ和え・さつま芋天ぷら	ご飯・味噌汁・豚キムチ・山菜、ヤングコーンサラダ・筍、人参、もやし、キンピラ	ご飯・味噌汁・焼魚(サバ)・豆腐、白菜の中華風煮・ニラ玉・漬物・ブナシメジおろし和え	ご飯・味噌汁・すき焼き風煮・漬物・キャベツ炒め・トマト	ご飯・味噌汁・ニシン焼・ウド、ワカメの酢みそ和え・マカロニ・ハム・ケチャップ和え	チャーハン・ワカメスープ・マーボーナス・ホタテ、ピーマン、しらたきの炒め物・里芋ゴマ和え・ラーメンサラダ
15	16	17	18	19	20	21	
朝	ご飯・味噌汁・フキ、ひじき、ワラビの炒め物・ほうれん草納豆和え・焼鮭・カボチャ煮	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ほうれん草と天カマ、シメジの卵とし・金時豆・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鮭・カボチャ煮・シュウマイ・具だくさん卵焼き・牛乳	炊込みご飯・味噌汁・白和え・オムレツ(野菜、ソーセージ入り)・ところてん・煮豆	ご飯・味噌汁・大根人参、天カマ煮・椎茸、しめじの中華風炒め煮・バナナヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・焼魚・のり佃煮・キャベツ炒め・天カマ煮・卵豆腐・牛乳	ご飯・味噌汁・おでん・レタス、白菜、なめたけの梅サラダ・筍、つきこんのミソ炒め
昼	寿司(出前)・そば(うどん)・漬物・茶碗蒸し	カレーライス・卵スープ・エビとチンゲン菜の中華風煮・キンピラ・フルーチェ	ご飯・味噌汁・お好み焼き・スパサラダ・漬物・茄子、ピーマンの味噌煮	ご飯・味噌汁・宗八焼・ホタテ漬物・親子煮・酢の物	ご飯・味噌汁・タラのムニエル・カボチャタウコ・マクロ山かけ・大根切昆布煮	ご飯・エビ重・おから・栗きんとん・ポテトサラダ・つば漬	チャーハン・ワカメスープ・ワカメスープ・サンマ甘露煮・ゴボウの炒め煮・卵豆腐なめたけ付・漬物
夕	ご飯・味噌汁・鶏肉のピカタ・鯨ベーコン・昆布としみ豆腐の煮物・トマト	ご飯・芋だんご汁・大根、さつま芋煮・真カレイ煮付け・卵豆腐・トマト	ご飯・味噌汁・豚肉、エビ、ほうれん草の煮物・ラーメンサラダ・大根おろし、ナメコ和え	ご飯・味噌汁・ごぼう、しらたき、鶏ひき肉のピリカラ煮・麻婆豆腐・ナムル	ご飯・味噌汁・かすべ煮・キンピラゴボウ・白菜と豚肉のバター蒸し、いんげんのゴマ和え	ご飯・ミートボールの和風スープ・アサリの酒蒸し(アゲ入り)・きんぴら・冷しゃぶサラダ	ご飯・味噌汁・ホイコーロー(茄子入り)・里芋、いんげん煮・昆布佃煮
22	23	24	25	26	27	28	
朝	ご飯・味噌汁・肉じゃが・卵豆腐・昆布佃煮・カニカマサラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・オムレツ・ウインナー・煮豆・かぶと大根の煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・大根ひじき煮・うずら卵、キュウリ、シーチキンと和え・サンマ甘露煮・牛乳	ご飯・味噌汁・大根人参天カマ煮・ほうれん草の納豆和え・レタス、キュウリの海苔サラダ・バナナヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・サンマの蒲焼・スクランブルエッグ・ソーセージ・芋の煮物・切干大根	ゆかりご飯・ポトフ・スクランブルエッグ・ソーセージ・天カマ、ふきの炒め物・ヨーグルト和え・牛乳	ご飯・味噌汁・肉じゃが・だし巻き卵・漬物・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・大根椎茸煮・かき揚げ・卵豆腐・フルーツ	ご飯・シーフードシチュー・芋コロケ・野菜炒め・かいわれ、ワカメの酢の物	ご飯・ソーメン汁・筑前煮・春雨酢の物・浅漬け・タラフライあんかけ	カレーライス・野菜スープ・サラダ(ほうれん草、水菜、ツナ、卵)・フルーツヨーグルト・福神漬	巻き寿司(卵、シーチキン)・ソーメン汁・もやし、ハム炒め・もずく酢・煮豆	ゆかりおにぎり・芋団子汁・ほうれん草のなめ茸和え・鮭甘煮(付おろし、シソ巻き)・大学芋・カブと豚肉の煮物	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・春菊ゴマ和え・カボチャ煮・漬物・メロン
夕	カレーライス・味噌汁・大根天カマ味噌煮・肉団子あんかけ・フルーツ	ご飯・味噌汁・焼鮭・茄子、ピーマンミソ炒め煮・えのき、長ネギの卵とし・アスパラのゴマ和え	ご飯・ポトフ・サンマ焼・ワカメ、ハム、コーンと和え・ポテト、マカロニサラダ・ゴボウ、挽肉煮・漬物	ご飯・味噌汁・お好み焼き・小松菜納豆和え・天カマ煮・漬物・ところ天	ご飯・味噌汁・カブと鶏ひき肉の煮物・はんぺんのバターソテー(付ほうれん草、きのこ)・さしみぶっかけ	ご飯・味噌汁・クロガシラ煮付け・茄子とキノコの卵とし・キュウリの漬物	ご飯・味噌汁・焼魚・くるみジャコ・白菜と豚肉の煮びたし・餃子
29	30						
朝	ご飯・味噌汁・かぶ、大根、天カマ煮・キュウリ、カニカマ、もずく和え・昆布巻き・タラコ	ご飯・味噌汁・タラコ・だし巻き玉子・さんま蒲焼・コロケ・フルーツ・牛乳					
昼	ご飯・豚汁・シュウマイ・きんぴら・水菜トマト、キュウリのサラダ・バナナパイヨーグルト	ご飯・シチュー・揚げ出し豆腐・天カマ、ふきの炒め物・ササミサラダ					
夕	ご飯・味噌汁・ニラ玉・焼鮭・とろろ芋とキュウリの梅三杯酢和え・エビ玉天津	ホタテ炊き込みご飯・ポトフ・ポテトサラダ・鳥肉、椎茸の煮物・シーフードスパゲティ					