

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
朝						ご飯・味噌汁・納豆・ほうれん草ピーナッツ和え・イカ塩辛おろし・牛乳	ご飯・味噌汁・たらこ・大根と玉子炒め煮・ナス味噌・牛乳
昼						ご飯・味噌汁・うなぎ・ひじき煮物・もずく酢・漬物	ご飯・クリームスープ・ヒレカツ・マカロニサラダ・漬物
夕						二色丼・味噌汁・肉じゃが・黄金イカ・長芋梅肉和え	ご飯・味噌汁・焼鮭・かぼちゃサラダ・ささみと野菜酒蒸し
	3	4	5	6	7	8	9
朝	じゃこご飯・味噌汁・サバ味噌煮・きのこ和風パスタ・煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・煮物・野菜炒め・イカ塩辛・はちみつポテト・牛乳	ご飯・味噌汁・サンマ蒲焼・なめたけおろし・もやし卵とじ・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・大根ちくわ煮物・納豆・ミートボール・牛乳	ご飯・味噌汁・イカ塩辛・じゃが芋そぼろ煮・ほうれん草お浸し・牛乳	ご飯・味噌汁・マーボー春雨・卵豆腐・トマトサラダ・ウインナー・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・酢味噌・きのこペーコン炒め・牛乳
昼	ご飯・豚汁・ほうれん草マヨネーズ和え・ホイコーロー・昆布佃煮	ご飯・味噌汁・カニサラダ・ほうれん草ツナ和え・マイタケとろろ・フルーツヨーグルト	ご飯・コーンスープ・鶏唐揚げ・アスパラ豆腐サラダ・ナスニラ炒め	カツカレー・味噌汁・ひじき煮物・野菜サラダ・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・焼サバ・エビチリ・野菜サラダ	カレーうどん・おにぎり・うど酢味噌・天ぷら(ナス・さつま芋・アスパラ)	炊き込みご飯・味噌汁・マーボー春雨・じゃが芋たらこ和え・プルンヨーグルト
夕	ご飯・味噌汁・焼宗八カレイ・ぜんまいと竹の子煮物・納豆イカ・小松菜なめたけ和え	ホタテご飯・味噌汁・焼塩サバ・マカロニサラダ・菜の花ゴマ和え	中華丼・味噌汁・かぼちゃサラダ・菜の花ツナ和え・漬物	ご飯・味噌汁・焼ホッケ・酢の物・ナス味噌・漬物	ご飯・餃子スープ・鮭おろし煮・厚揚げとしらたき煮物・長芋めかぶ和え	ご飯・味噌汁・真カレイ煮付・こなごとネギ炒め冷奴のせ・漬物	ご飯・味噌汁・うなぎ蒲焼・野菜サラダ・金平ごぼう・紅じゃこ
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯・味噌汁・さつま芋甘煮・きゅうりとびっこ和え・もずく酢・牛乳	ご飯・味噌汁・煮物・目玉焼き・じゃこ佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・長芋千切り・フキと天ぷら煮物・三色豆・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鮭・キャベツとちくわ炒め煮・酢の物・牛乳	ご飯・味噌汁・マーボー茄子・豆腐とブロッコリー炒め煮・とびっこ和えサラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・厚焼き玉子・切干大根・三色豆・牛乳	ご飯・味噌汁・とろろ・紅じゃこ・かぼちゃ煮・小松菜ゴマ和え・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・刺身(サーモン・マグロ・エビ)・ナス味噌・もやし昆布炒め	ゆかりご飯・玉子スープ・フライ(チカ・ソーセージ)・アスパラ胡麻和え・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・焼サンマ・かぼちゃそぼろ煮・カニ風味サラダ・フルーツポンチ	カレーライス・スープ・ナムル・オレンジ	ご飯・味噌汁・ところてん・ほうれん草お浸し・コロケ・ヨーグルト	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・煮物・漬物・オレンジ	ご飯・味噌汁・天ぷら(エビ・ピーマン・ナス・さつま芋)・豚肉とえのきおろし・ボン酢和え・バナナヨーグルト
夕	ご飯・味噌汁・鶏てり焼・竹の子ピーマン炒め・とびっこ	いなり寿司・そば・ほうれん草なめたけ和え・じゃが芋たらこ和え	ご飯・味噌汁・豚すき焼・春巻き・ほうれん草と焼き揚げ和え	ご飯・味噌汁・煮物・つきこん子とえ・漬物	ご飯・スープ・鮭ムニエル・パンパンジーサラダ・とびっこ和えサラダ	ご飯・味噌汁・おでん・マカロニサラダ・漬マゴロ・焼ホッケ	ご飯・味噌汁・マーボー春雨・煮物・焼鮭
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯・味噌汁・天ぷらとぜんまい煮物・豚肉と白菜酒蒸し・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・ほうれん草納豆和え・昆布佃煮・エビシューマイ・ベーコンとブロッコリーのしめじあんかけ・牛乳	ご飯・味噌汁・とろろ・数の子・野菜炒め・サンマ蒲焼・牛乳	ご飯・味噌汁・かぼちゃサラダ・酢の物・チンゲン菜中華炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・大根そぼろ煮・卵焼き・煮豆・牛乳	ご飯・コーンスープ・目玉焼き・ウインナー・うの花・三色豆・牛乳	ご飯・味噌汁・サンマ蒲焼・玉子豆腐・白和え・野菜サラダ・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・おでん・焼サンマ・漬物	ご飯・豚汁・うなぎ蒲焼・春雨サラダ・あんず梅漬	ご飯・鱈あら汁・オニオンサラダ・コロケ・毎バナナヨーグルト	親子丼・漬物・野菜サラダ・フルーツポンチ	いなり寿司・マーボー春雨・焼鮭・ほうれん草なめたけ和え・とろろ	天ぷらうどん・もずく酢サラダ・もも缶	天ぷらうどん・もずくサラダ・もも缶
夕	ご飯・味噌汁・きのこホワイトソース掛け・かぼちゃ煮・ほうれん草お浸し・佃煮	ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ・ナス味噌・パンパンジーサラダ・漬物	ご飯・味噌汁・煮物・ニラ卵とじ・ニンジン切り込み	ご飯・味噌汁・焼宗八カレイ・もやしメンマ炒め・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・肉巻き・コーンポテト・ささみほうれん草納豆和え	ご飯・味噌汁・煮物・マゴロ山かけ・焼ホッケ	ご飯・味噌汁・焼サンマ・金平ごぼう・煮物
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・納豆・おろししらすのせ・牛乳	ご飯・味噌汁・めかぶ・ベーコンエッグ・鮭水煮おろしおせ・牛乳	高菜ご飯・味噌汁・煮物・サンマ蒲焼・ほうれん草マヨネーズ和え・牛乳	ご飯・味噌汁・マカロニサラダ・かぼちゃそぼろ煮・三色豆・牛乳	ご飯・味噌汁・イカ塩辛・煮物・ごぼうサラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・フキ煮物・煮物・たらこ・牛乳	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・金平ごぼう・梅とろろ・牛乳
昼	混ぜご飯・味噌汁・サーモン山かけ・じゃが芋明太子和え・焼餃子・ブルーネヨーグルト	ご飯・お吸い物・手羽元ピリから照り焼き・玉子サラダ・ひじき煮・ブルーネヨーグルト	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・マーボー豆腐・きゅうり梅おかか和え・ヨーグルト	ご飯・味噌汁・うなぎ蒲焼・煮物・キャベツ梅肉和え・毎バナナ	ご飯・味噌汁・スコッチエッグ・ほうれん草ゴマ和え・春雨ピリからサラダ・ミックスベジタブルソテー	そうめん汁・ほうれん草ピーナッツ和え・エビシューマイ・オレンジ	ご飯・スープ・豆腐ハンバーグ・春雨サラダ・かぼちゃ煮
夕	ご飯・味噌汁・鶏ささみ梅しそ巻き・ナスお浸し・漬物	ご飯・味噌汁・カリフラワーとカニサラダ・刺身(イカ・エビ・ひらめ・マゴロ)・ナス味噌	ご飯・味噌汁・八宝菜・焼鮭・金平ごぼう	ご飯・味噌汁・ナスマーボー春雨・アスパラベーコン巻き・パンパンジー風サラダ	ご飯・玉子スープ・シチュー・かぼちゃサラダ・漬物	ご飯・味噌汁・かぶ煮物・ところてん・白身魚フライ	ご飯・味噌汁・チンジャオロース・つくわと大根たらこマヨ和え・つぼ鯛ダレ・バナナヨーグルト