

グループホームアウル 4月 献立表
アウル

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
						1	2
朝						ご飯・味噌汁・厚焼き卵・茄子味噌煮・たらこ・牛乳	ご飯・味噌汁・梅干・煮豆・しゅうまい・南瓜煮・蓮根とふき炒り煮・焼魚・牛乳
昼						ご飯・味噌汁・ひじきと豆腐の炒り煮・チンジャオロース・ふき煮物・卵の花炒め	ご飯・海老ワンタンスープ・マーボー豆腐・豚肉とキャベツ炒め・茄子とピーマン煮・すりりんご
夕						ご飯・味噌汁・唐揚げ(トマト、アスパラ)・ナムル・昆布巻・湯葉ドレッシング和え	ご飯・味噌汁・漬マグロとサーモン・金平・おでん・おから
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯・味噌汁・大根と天かま煮物・梅干・昆布佃煮・卵焼き・牛乳	ご飯・味噌汁・茄子味噌煮・菜の花ときこのおろしあえ・昆布巻・バナナヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・さつま芋甘煮・キャベツと天かま炒め・舞茸おろし三杯酢・海苔佃煮・竹の子漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・鮭焼・ニラと椎茸卵とし・煮豆・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・切干大根・野菜炒め・ほうれん草胡麻和え・牛乳	ご飯・味噌汁・里芋煮物・もずく酢・きんぎ煮魚・漬物・フルーチェ・牛乳	ご飯・味噌汁・豆腐きんちゃく・胡瓜酢の物・茄子とピーマン浅漬・牛乳
昼	いなり寿司・そうめん汁・もやしお浸し	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・粉ふき芋・ほうれん草胡麻和え・ふきと人参煮物	鮭わかめご飯・味噌汁・鶏みぞれ煮・春雨と胡瓜とかにサラダ・焼茄子和え物	ご飯・味噌汁・天ぷら(海老、ブロッコリー、しめじと玉葱)・野菜と豆腐煮・和え物・マンゴー	ご飯・味噌汁・さんま煮付・春菊のピーナツ和え・トマトと胡瓜と焼はんべんのサラダ・漬物	ご飯・味噌汁・和風マーボー豆腐・南瓜煮物・白菜の梅おほか和え・野沢菜昆布	ご飯・豚汁・ホッケ焼・たくあんと天かま炒り煮・わかめとミックスベジタブル和え物
夕	しそわかめご飯・味噌汁・鮭ハラス焼(おろしポン酢)・南瓜とさつま芋煮物・水菜と胡瓜のサラダ	ご飯・味噌汁・さめカレイ煮付・野菜炒め・あげ納豆・パインとバナナ	ご飯・味噌汁・つぼだい塩タレ焼・白菜とあさりのスープ煮・里芋胡麻和え	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・しめじとまいたけ湯浸し・メンマとピーマン炒め・こぶき芋	ご飯・味噌汁・しゅうまい(アスパラ添え)・金平ごぼう・煮物	ご飯・味噌汁・鮭焼・チンジャオロース・ごぼうそぼろ煮	ご飯・味噌汁・ジンギスカン(もやし、焼はんべん付)・ふきとあげの炒め・ほうれん草胡麻和え
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯・味噌汁・卵焼き(ミニトマト、煮豆付)・さつま芋煮・納豆・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・白菜と凍り豆腐の巻煮・きのこおろし・レタス炒め・茄子煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・豆腐入り卵焼き・ミニトマト・かぶ煮物・かぶの葉ときこの炒煮・さば焼魚・牛乳	ご飯・味噌汁・長芋と人参煮物・グリーン野菜とベジタブルのバター醤油炒め・冷奴・カツオ煮豆・ブルーン・牛乳	えのき枝豆ご飯・味噌汁・和風マーボー豆腐・大根そぼろ煮・茄子と胡瓜浅漬・牛乳	ご飯・味噌汁・南瓜煮物・さば味噌煮・ミネストローネ風煮・漬物・フルーチェ・牛乳	ご飯・味噌汁・キャベツと天かま炒め・蓮根金平・春雨と鶏ささみサラダ・さんま蒲焼・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・ほっけ西京漬焼・ひじきと切干煮物・ポテトサラダ・フルーツヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・刺身・ほうれん草胡麻和え・煮物	ご飯・味噌汁・鶏みぞれ煮・ナムル・うど酢味噌和え・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・ホッケみりん漬・白菜お浸し	わかめご飯・味噌汁・ひとくちカツ(トマト、アスパラ付)・さつま芋煮物・鶏挽肉とごぼう炒り煮	ご飯・味噌汁・豚肉と野菜の炒め・鮭ハラスのおろしポン酢和え・茄子とピーマンとしめじあげ浸し	ご飯・かきたま汁・ポトフ・ほうれん草和え物・マーボー・茄子・胡瓜浅漬
夕	ご飯・味噌汁・すき焼き風・舞茸二杯酢おろしあえ・ホタテ煮つけ・漬物	ご飯・味噌汁・つぼだい焼・ふき煮物・酢の物・漬物	ご飯・味噌汁・鮭ムニエル・うの花炒め・漬物	ほっけご飯・味噌汁・いも塩煮・八宝菜・ごぼうサラダ・なます	ご飯・味噌汁・ほっけみりん焼・ポテトサラダ・きのことしらたき甘辛煮	ご飯・味噌汁・コロケ(マカロニサラダ、アスパラ)・かぶと人参と枝豆煮・かぶの葉と椎茸炒め	ご飯・味噌汁・宗八煮つけ・大根サラダ・たらこスパゲティー
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯・味噌汁・野菜とベーコンの中華味あんかけ風・納豆・さば水煮・ブルーン・牛乳	ご飯・味噌汁・切干大根・ふきとしらたき煮・白菜お浸し・しらす干し・ブルーン・牛乳	ご飯・味噌汁・卵と玉葱炒め物・ポテトサラダ・ハム巻・長芋と胡瓜の酢の物・牛乳	ご飯・味噌汁・ごぼうと椎茸としらたき煮物・さつま芋煮物・しそ味噌巻・ブルーン・牛乳	五目ご飯・味噌汁・大根そぼろ煮・もずく酢・ひじき煮・フルーチェ・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き(トマト、ウィンナー、アスパラ)・オニオンライス・サラダ・芋金平・たらこ・牛乳	ご飯・きのこ味噌汁・南瓜煮物・納豆・漬物・バナナ・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・親子煮・五目豆腐・胡瓜とかにカマの酢味噌和え・バナナヨーグルト和え	ご飯・ホタテシチュー・トマトとブロッコリーとアスパラサラダ・なすとしめじ焼浸し・オレンジ	ご飯・味噌汁・さんま蒲焼・野菜あんからみ煮・トマトサラダ・漬物	三色丼・味噌汁・煮しめ・白菜お浸し・フルーツ(みかん、もも)	ご飯・味噌汁・肉じゃが・豆腐とひじき煮・ほうれん草とベジタブルソテー・はっさく	ご飯・味噌汁・鶏照り焼き・豆腐サラダ・バナナヨーグルト和え・大根と天かま煮物	ご飯・味噌汁・焼肉(温キャベツ)・卵とし・もやし・梅かつお和え・マカロニサラダ・はっさく・キウイ
夕	ご飯・味噌汁・鮭焼(おろし)・野菜炒め・マカロニサラダ・オホーツク・チーズ・ちくわ	ご飯・野菜スープ・エビチリ・マーボー豆腐・ほうれん草なめたけあえ・イチゴ	ご飯・味噌汁・ほっけみりん漬焼・南瓜煮物・もやしと白菜サラダ	ご飯・味噌汁・鯖味噌煮・長芋と人参煮物・きのこおろしあえ・水菜と胡瓜とソーセージのマヨあえ	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・ごぼう金平・ちくわと野菜サラダ・南瓜煮物	ご飯・味噌汁・煮魚・チンジャオロース・マーボー豆腐	ご飯・ワカメとネギスープ・ししゃも・細筍としらたき味噌煮・芋金平・トマトと水菜とツナサラダ・漬物
	24	25	26	27	28	29	30
朝	フレンチトースト・ほうれん草とコーンのスープ・貝割れサラダ・卵焼き・キャベツ炒め・牛乳・イチゴ	五目ご飯・味噌汁・じゃが芋醤油煮・野菜炒め・鮭焼・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・大根そぼろ煮・もやしときこの炒め・納豆・トマト・ホワイトアスパラ・牛乳	ご飯・味噌汁・ナスと三つ葉浅漬・金平・ちくわとつきこんと豆腐煮物・ところ天・牛乳	ご飯・味噌汁・大根と人参とてんかま煮物・さんま蒲焼・昆布巻・ブルーン・牛乳	ご飯・味噌汁・とろろ・漬物・春雨酢の物・きのこ白滝煮物・五色きんちゃく・牛乳	鳥めし・味噌汁・鮭焼・漬物・里芋煮物・ほうれん草なめたけ和え・卵焼き・もずく酢・ブルーン・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・スープ餃子・ほうれん草胡麻和え	カレーライス・ワカメスープ・大根サラダ・りんご煮・ワイン漬	ご飯・味噌汁・ホイコーロー・春雨サラダ・鮭ムニエル・バナナとみかんのヨーグルトあえ	ご飯・味噌汁・ホッケ焼(おろし)・冷奴・ほたて煮つけ・茄子焼き浸し	いなり寿司・そうめん汁・さつま芋とウィンナー・天ぷら・カリフラワー酢味噌あえ	まぜご飯・味噌汁・刺身・青梗菜ときこの中華炒め・ほうれん草胡麻和え・カボチャサラダ・果物	春ご飯・味噌汁・ジンギスカン・野菜炒め・味噌胡麻豆腐・じゃがコーン・大根と里芋煮物
夕	ご飯・味噌汁・豚ニラ炒め・ラーメンサラダ・ナスとピーマン煮びたし・もやし・たらこ和え	しそわかめご飯・味噌汁・野菜の中華あんかけ・白菜お浸し・ごま豆腐・ツナサラダ	ご飯・味噌汁・おでん・豆腐とひじき炒り煮・春菊胡麻和え	ご飯・味噌汁・コロケ(アスパラ、筍)・うどわかめ酢味噌和え・さつま芋煮物・ところてん	ご飯・味噌汁・宗八焼魚・アスパラ・豚肉とほうれん草からし醤油あえ・漬物	ご飯・味噌汁・ザンギ(アスパラ、トマト)・みょうがと胡瓜酢味噌和え・かぶ煮物	ご飯・味噌汁・さんま塩焼・なす味噌煮・ところてん・きゅうり漬け