

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
朝			ご飯 みそ汁 子と和え煮 ミートオムレツ ところ天サラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐ときのこの卵とじ アスパラとブロッコリーの サラダ フルーツヨーグル ルト じゃこ佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 ふき・椎茸・天かまのみそ 煮 切干大根 松前漬 ホワイトアスパラ 牛乳	ご飯 みそ汁 キャベツ炒め タラスパ じゃがいもの卵チーズ和 え ホワイトアスパラ トマト 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 かぶと鶏肉の煮物 ほうれん草ごま和え フルーツヨーグルト 煮豆 牛乳
昼			カレーライス 春雨スープ ほうれん草の和え物 らっきょう	ご飯 みそ汁 たぶら(えび・アスパラ・な す・大葉) かぼちゃの煮 物 きゅうりの和え物 みかん	ご飯 みそ汁 マグロの漬け なすとピーマンの揚げ浸 し ニシン漬	ご飯 みそ汁 里芋・いんげん・あげの 煮物 麻婆豆腐 冷しゃぶサラダ	干しえびかき揚げそば かぼちゃと高野豆腐の甘 煮 えのきときゅうりの酢 の物
夕			ご飯 みそ汁 カスベ煮付 野菜の中華炒め煮 白菜サラダ	ご飯 みそ汁 豚生姜焼き じゃがいも と玉ねぎのソテー きん びらごぼう 水菜・ツナ うずらの卵のサラダ	ご飯 みそ汁 鮭西京漬 里芋と根野菜の煮物 パンパンジー	雑炊 みそ汁 焼魚(ホッケ) 大根と昆布の煮物 煮豆	ご飯 みそ汁 ジンギスカン きんぴらごぼう 野菜サラダ
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ご飯 みそ汁 大根・赤ワインナー・天か まの煮物 ほうれん草ごま和え シーチキンサラダ 牛乳	しそわかめご飯 みそ 汁 豚肉・もやし・なす の中華炒め もずく酢 卵豆腐 赤じゃこ 牛乳	ご飯 みそ汁 おぶくろ煮 麻婆なす 温泉卵 牛乳	ご飯 みそ汁 ししゃも 焼 筍・しらたき・天かま の煮物 アスパラサラダ チーズかまぼこ フルー ツヨーグルト 牛乳	ご飯 みそ汁 大根と豆腐の煮物 マカロニトマト炒め 春雨サラダ 昆布巻 数の子 牛乳	ご飯 みそ汁 長芋・ 人参・天かまの煮物 なす・ピーマンのみそ煮 もやしの梅ごま和え 野沢菜昆布 牛乳	ご飯 みそ汁 切り昆布とちくわの炒め 煮 目玉焼き ミート ボール なすとしそド レッシング和え 牛乳
昼	山菜混ぜご飯 みそ汁 サーモン蒸し焼 キャベツとえび天かまの 煮物 春雨サラダ しその実	ご飯 おすまし 鶏肉の照焼き おぶくろ煮 アスパラと舞茸のソテー 漬物	ご飯 みそ汁 焼魚(銀ガレイミリン漬) ふきの煮物	おいなり きつねうどん ほうれん草と人参のごま 和え	カレーライス スープ アスパラと水菜のサラダ パインのフルーチェ和え らっきょう 福神漬	ご飯 そば汁 さつまいも甘露煮 おか ら うどわかめの酢み そ和え ぎせい豆腐	ハヤシライス 春雨スープ マカロニサラダ バナナヨーグルト
夕	ご飯 みそ汁 豚肉と白菜の酒蒸し ごぼう・卵・天かまのみそ 煮 鯉ペーコンとらっ きょうの和え物	ご飯 みそ汁 焼魚(さんま) サニーレ タスとハムの炒め物 アスパラ・かいわれ大根・ 天かまのごまサラダ	ご飯 みそ汁 焼肉(牛ロース) 野菜炒め 春雨とちくわのポン酢和 え なすの漬物	ご飯 みそ汁 焼魚 (干ホッケ) 大根おろし 里芋のそぼろ煮 きん びらごぼう ほうれん草 とちくわのなめたけ和え	ご飯 みそ汁 ししゃも焼 ひじきとごぼうの炒め煮 ポテトチーズ焼 つば漬	鮭わかめご飯 みそ汁 イカとじゃがいもの煮物 ほうれん草とはんぺんの 炒め物 ホタテ・ねぎ・ わかめのサラダ いちご	ご飯 みそ汁 白身魚フライ レタス トマト シーフードと野菜 の中華炒め 漬物 ゼリー
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ご飯 みそ汁 じゃが いも・人参・玉ねぎの煮物 たけのこ・人参・ごぼうの きんぴら きゅうりとわ かめの酢の物 牛乳	ご飯 みそ汁 切干大根 と玉ねぎの卵とじ 煮豆 牛乳	ご飯 みそ汁 大根・人参・天かまの煮 物 豆腐・ひじき・しらた きの煮物 秋鮭切り込 み 紅じゃこ 牛乳	ご飯 みそ汁 なすとしめじの炒め物 卵豆腐 さんま缶 きゅうり・ハム・チーズの マヨネーズ和え 牛乳	ご飯 みそ汁 ふきの油炒め 炒り豆 腐 さんま蒲焼 漬物 いくら入り納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 ひじきの炒め煮 タラモムレツ 桜えび・ニラ・メンマの炒 め物 梅干 牛乳	ご飯 みそ汁 小松菜・ちくわ・油揚げの 油炒め 長芋ときゅうりのサラダ 納豆 牛乳
昼	ご飯 みそ汁 豚肉 しょうが焼き レタス オホーツク かぼちゃと 天かまの煮物 ほうれ ん草と小好子の和え物	おにぎり 塩ラーメン えびシュウマイ 大根の甘酢漬	ご飯 みそ汁 コロケ エビフライ トマト 水菜 かぶ・人参・がんも煮 物 ほうれん草ごま和え	カレーライス かぼちゃ煮 大根の漬 物 みかんヨーグルト	親子丼 みそ汁 野菜のカレー風炒め イカの和え物 りんご	ご飯 みそ汁 焼魚(塩サバ) 麻婆茄子 里芋の煮物 生ハムサラダ	ご飯 豚汁 ししゃも甘露煮 もやし のナムル 大根甘酢漬 桃とみかん缶のヨーグル ト和え
夕	ご飯 うどん汁 さんま蒲焼煮 チンジャオロース じゃがいもとツナのサラダ	五目ご飯 みそ汁 焼魚(塩サバ) チンジャオロース 水菜・しそ・ハムのサラダ	野菜雑炊 みそ汁 サーモン塩焼き なます 麻婆春雨	ご飯 みそ汁 八宝菜 うどの酢みそ和え あみえび佃煮	ご飯 みそ汁 カスベ煮付 きんぴらごぼう 煮豆	ご飯 みそ汁 餃子 ラーメンサラダ ふき・筍・ちくわの油炒め	ご飯 みそ汁 鶏唐揚げ カニ玉 大根サラダ
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ご飯 みそ汁 切干大根 オホーツク じゃがいも の中華炒め しそ昆布 牛乳	しそわかめご飯 みそ汁 キャベツと天かまの炒め 物 海老サラダ レタス・きゅうりのポイル 松前漬 牛乳	ご飯 みそ汁 鶏肉と里芋の煮物 ほうれん草と小松菜のゴ マ和え いちごヨーグルト 牛乳	ご飯 みそ汁 大根・人参・天かまの煮 物 ニラともやしの卵とじ さつまいも 牛乳	ご飯 みそ汁 切干大根とひじきの煮物 ソーセージとピーマンのカ レー炒め 卵焼き 筋子 牛乳	ご飯 みそ汁 ふき・筍・天かまの油炒め 豆腐のめかぶとろろかけ マカロニサラダ 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 かぼちゃ煮 ミートオムレツ ほうれん草ごま和え 牛乳
昼	おいなりさん そうめん 汁 大根と筍の煮物 野菜中華炒め 漬物	山菜ご飯 みそ汁 焼魚(ホッケみりん漬) 長芋の煮物 春菊とえのきの酢の物 キャベツの浅漬	ご飯 みそ汁 豚肉の野菜巻き トマト なすとピーマンの揚げ浸 し キャベツの梅おほか 和え フルーツヨーグル ト	炊き込みピラフ パンキンシチュー ふきの煮物 春雨サラダ りんご	中華丼 みそ汁 小松菜・ゆで卵・ハムの マヨネーズサラダ バナナヨーグルト	そぼろご飯 みそ汁 焼魚(ホッケ) 大根と里芋の煮物 もやしナムル 冷トマト	鶏雑炊 みそ汁 キンキの塩焼き ウドの酢みそ和え きゅうりの粕漬け いちごフルーツ缶
夕	ご飯 みそ汁 焼魚(鮭) ササミサラダ ほうれん草お浸し 野菜みそ炒め	ご飯 みそ汁 さつまいもコロケ 豆腐あんかけ グリーンアスパラの酢み そ和え	ご飯 みそ汁 マグロとサーモンの漬 はんぺん肉入り煮 ウドの酢みそ和え 粕漬けきゅうり	天丼(海老・ブロッコリー・ ウインナー・ピーマン) みそ汁 きんぴらごぼう キャベツの切漬	ご飯 みそ汁 鮭のピリ辛焼 カブ・筍・天かまの煮物 中華クラゲときゅうりのサ ラダ	ご飯 みそ汁 ジンギスカン きゅうり・ちくわ・わかめ の酢の物 煮豆	ご飯 みそ汁 鶏照り焼き ポテト 麻婆茄子 もずく酢
	27	28	29	30			
朝	ご飯 みそ汁 大根・ 玉ねぎ・人参・じゃがい も・煮物 水菜・アスパ ラ・コーン・オホーツク のサラダ ミートボール 牛乳	ご飯 みそ汁 カブと厚揚げの煮物 ほうれん草のとろとな めたけかけ 納豆 キウイフルーツ 牛乳	ご飯 みそ汁 切干大根 子持ち昆布 水菜・シーチキン・ちく わのサラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 さつまいもの煮物 カブの葉と天かまの油炒 め だし巻き卵 牛乳			
昼	ご飯 みそ汁 真ガレイの煮付 大豆とひじきの煮物 きんぴらごぼう 大根サラダ	カレーライス 卵スープ ナスのみそ炒め サラ ダ フルーツヨーグルト	ゆかりご飯 そば汁 豚肉とごぼうのきんぴら ほうれん草なめたけ和え 漬物	ご飯 お吸い物 たぶら(海老・椎茸・舞 茸) なすの冷菜 レタス・きゅうり・ハムのサ ラダ			
夕	ご飯 みそ汁 ジンギスカン 野菜炒め チンゲン菜のなめたけ和 え ウド・きゅうり・わか めのサラダ	ご飯 みそ汁 すき焼き煮 おから あずき菜のわさびしょう油 和え	ご飯 みそ汁 焼魚(さんま) カブの葉とひじきの炒め 煮 イカときゅうりの酢 みそ和え なす漬	ご飯 みそ汁 豚肉の唐揚げとレタスの ポン酢和え 麻婆豆腐 きゅうり・水菜・ハムのマ ヨネーズサラダ			