

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			ホタテおじや・さつま芋煮・小エビ佃煮・大根・天カマ・鳥団子の煮物・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・高野豆腐と竹の子の煮物・切干大根・野菜サラダ・鳥肉と大根煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・コロッケ・ハム、キャベツ炒め・煮豆・苺・牛乳	ご飯・味噌汁・芋煮(天カマ入り)・ミートオムレツ・三色豆・ミニトマト・ところ天・牛乳	ご飯・味噌汁・カボチャ煮・人参とほうれん草のゴマ和え・シューマイ・シソ昆布・フルーツポンチ
昼			カレーライス・ワカメスープ・キャベツ、トマト、シーチキンのサラダ・ほうれん草のお浸し	バターライス・ポトフ・トマトとツナのスパゲティ・鳥肉和風あんかけ煮・芋、カボチャサラダ・苺ゼリー	ご飯・春雨スープ・肉団子甘酢あんかけ・卵豆腐・もやしナムル・フルーツ	梅シソおにぎり・味噌汁・鮭チャンチャン焼・ニラとエビのチヂミ・ウドとワカメの酢味噌和え・みかんヨーグルト	ご飯・三平汁・ジンギスカンの唐揚げ・白菜とほうれん草の煮びたし・エビフライ・フルーツ
夕			ご飯・親子煮・ハム、もやしとほうれん草のサラダ・鮭フライ・苺炒め	三色ご飯・味噌汁・里芋、天カマ、カブ味噌煮・銀ガレイみりん焼・キュウリと竹輪の酢物・苺	ご飯・味噌汁・マーボー春雨・ホッケ焼・カボチャ煮・フキと油揚げの煮物	ご飯・味噌汁・かき揚げ・パンパンジー・ゴボウと白滝の炒め煮	ご飯・シューマイスープ・鮭のムニエル・レタスとカイワレのサラダ・肉じゃが・漬物
	6	7	8	9	10	11	12
朝	小エビのおじや・味噌汁・漬物・ししゃも佃煮・スクランブルエッグ(付ブロックリー炒め)・キンピラゴボウ・牛乳	ご飯・味噌汁・煮魚・ほうれん草のトビッコ和え・茄子ピーマン炒め・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・オムレツ・アスパラとサニーレタスのサラダ・ソーセージもやし炒め・芋人参あんかけ煮・牛乳	ご飯・味噌汁・大根人参天カマ煮・温泉卵・鮭きりこみ・キンピラゴボウ・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・春雨サラダ・大根と豆腐の炒り煮・マカロニのケチャップ炒め・煮豆・牛乳	炊込みご飯・味噌汁・卵焼き・煮豆・ところ天・ポテトサラダ・牛乳	苺雑炊・味噌汁・卵焼き・煮物・山菜煮物・水菜のサラダ・バナナ・牛乳
昼	おにぎり・うどん・味噌汁・竹輪、梅シソ味噌焼き・サニーレタス、揚げ茄子・フルーツメロン和え	ご飯・うどん汁・茄子とピーマン炒め煮・鳥肉と豆腐の親子煮・焼魚(ホッケ、鯖)・鯨ベーコンの和え物	ご飯・味噌汁・天ぷら(さつま芋、ピーマン、舞茸、かき揚げ)・切干大根・冷奴・つば漬・パイナップル	ご飯・ポトフ・トマトクリームパスタ・水菜キュウリサラダ	カレーライス・卵スープ・サラダ・バインヨーグルト	ご飯・味噌汁・白身魚フライ(タルタルソース)・トマト・フキの煮物	いなり寿司・味噌汁・カボチャ煮・茄子とピーマンの味噌炒め・バナナみかんヨーグルト・漬物
夕	ご飯・味噌汁・豚ジンギスカン・マカロニサラダ・おでん煮・漬物	ご飯・三平汁・芋煮(ソーセージ、天カマ入り)・フキと竹の子の煮物・キュウリ、卵豆腐のなめたけ和え・チーズハンペンのフライ・煮豆	ご飯・豚汁・焼鮭・人参ほうれん草のピーナッツ和え・生サラダ	ご飯・なめこ汁・茄子とピーマン味噌炒め・ラーメンサラダ・豚肉と白菜の酒蒸し	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・もやしと竹輪のおかか和え・野菜と天カマ、ソーセージの中華煮・おから煮	ご飯・味噌汁・豚焼肉・野菜炒め・ツナとほうれん草のサラダ・フルーツヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・八宝菜・揚げ豆腐・フルーツ
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ご飯・味噌汁・コロッケ・天カマ煮物・イカ納豆・サツマ芋甘煮煮・和え物(ホワイトアスパラ、キュウリ、なめたけ)・牛乳	ご飯・味噌汁・さんま(缶詰)・キュウリ、竹輪のシーチキン和え・キンピラゴボウ・リンゴゼリー・牛乳	ご飯・なめこ汁・茄子と油揚げ煮・芋煮・豚肉白菜の酒蒸し・水菜とキュウリのサラダ	ご飯・味噌汁・ミートオムレツ・チーズ蒲鉾・大根人参ソーセージ煮・がんもと小松菜煮びたし・バナナヨーグルト・牛乳	苺雑炊・味噌汁・肉じゃが・だし巻き卵(ニラ入り)・生ハムとおくら・竹輪のサラダ・えのき茸とほうれん草のソテー	ご飯・味噌汁・揚げドッグ・豆腐のふわふわあんかけ煮・ハムとキャベツの炒め煮・トマトと桃のサラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・大根、豆腐の炒め煮・ひじき煮・わかさぎ佃煮・バナナ・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・アスパラと苺炒め・もずく酢サラダ・ほうれん草ゴマ和え・苺	ご飯・味噌汁・ちかの天ぷら・牛肉とゴボウのすき煮・ラーメンサラダ	ご飯・味噌汁・おろしハンバーグ・ポテトサラダ・茄子の煮浸し・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・ししゃも焼・茄子とピーマン揚げ浸し・芋煮(天カマ)・昆布佃煮・フルーツポンチ	チャーハン・春雨卵スープ・カレーコロッケ・トマト・昆布巻・カボチャ煮・バナナみかんヨーグルト	ご飯・味噌汁・焼餃子・ほうれん草ゴマ和え・具沢山苺炒め・フルーツヨーグルト	カレーライス・ワカメスープ・里芋ゴマ和え・ほうれん草お浸し・漬物・苺
夕	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・シソ昆布・ササミ春雨サラダ・苺、舞茸卵とじ	ご飯・味噌汁・麻婆豆腐・里芋ゴマ和え・苺の春雨・野菜サラダ	ご飯・味噌汁・カスベ煮付・カブの鳥そぼろ煮・茄子味噌・漬物	ご飯・味噌汁・大根と豚肉の煮物・カボチャ煮・苺の炒め物・佃煮	ご飯・豚汁・エビ天津・鯖かす焼・焼キャベツバーグ・うど酢味噌	ご飯・味噌汁・鳥肉入りおふくろ煮・茄子・竹輪と揚げの煮物・水菜とキュウリのサラダ(生ハム入り)・桃缶	ご飯・味噌汁・マーボー茄子・カボチャ煮・エリンギ煮物・水菜サラダ
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ご飯・味噌汁・肉じゃが・カニオムレツ・フキと油揚げ煮・チーズ、カニカマサラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・ほうれん草と鳥肉の卵とじ・マカロニとトマトソース煮・わかさぎ佃煮・フルーツ・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・アスパラウインナー炒め・ポテトサラダ・とろろ芋・リンゴヨーグルト和え・牛乳	卵おじや・味噌汁・茄子ピーマン炒め・山芋とザーサイ和え・春菊ゴマ和え・牛乳	ご飯・味噌汁・茄子ピーマン味噌炒め・キャベツと人参の炒め煮・ミニドッグ・バナナフルーツポンチ・牛乳	ご飯・味噌汁・カブ油揚げ煮・大根豆腐煮・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・芋煮・茄子・天カマ、シメジの煮物・焼鮭・キウイ・牛乳
昼	いなり寿司・うどん汁・竹の子シーチキン煮・煮物・漬物	中華風あんかけご飯・カニカマ卵のふんわりスープ・竜田揚げ(付レタス、梅)・ほうれん草ゴマ和え・煮豆	ご飯・味噌汁・玉ねぎもやし炒め・ジンギスカン(付トマト、アスパラ)・ウドとワカメの酢物・マグロ漬	ご飯・味噌汁・焼魚・天カマ・椎茸・舞茸の卵とじ・茄子メンマ炒め・チーズ入り生サラダ	ご飯・味噌汁・玉ねぎチキンカツ(付キャベツ、みかん)・サツマイモ甘煮煮・ホワイトアスパラのキュウリ、なめ苺和え	ご飯・味噌汁・カレイ煮付・水菜と鳥肉の炒め物・キュウリと生姜の漬物・インゲンともやしのゴマ和え	チャーハン・鳥肉スープ・カニ玉・麻婆豆腐・キュウリとハムのサラダ・フルーツ
夕	ご飯・味噌汁・焼魚(塩鯖)・大根人参ふわふわ揚げ煮物・キンピラゴボウ・漬物	ご飯・つみれ汁・焼魚・ほうれん草白和え・フキと油揚げの煮物	ご飯・味噌汁・煮魚・豚肉と白菜酒蒸し・水菜とハムのサラダ・山芋と梅の和え物・漬物	ご飯・味噌汁・鮭フライ(タルタルソース)・マカロニ、バナナサラダ・煮物(ハンペン、さつま芋、天カマ)・煮豆	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・煮物(カボチャ、サツマ芋)・ウドとワカメの酢味噌和え	ご飯・なめこ汁・八宝菜・カボチャ煮・茄子と揚げの煮物・ミックスフルーツ	ご飯・湯どうしキャベツのサラダ・オムレツ(トマトソース)・ポテトサラダ・ワカメスープ
	27	28	29	30			
朝	おじや・味噌汁・ひじき煮・クラゲとキュウリの和え物・手持ししゃも・牛乳	ご飯・味噌汁・ししゃも焼・卵焼き・カボチャ煮・ほうれん草のお浸し・舞茸、ゴボウのきんぴら・牛乳	ご飯・味噌汁・焼魚・煮物・アスパラサラダ・おでん煮・牛乳	ご飯・味噌汁・野菜入りだし巻き卵・切干大根・じゃが芋、さつま芋の甘酢あんかけ・キウイ、バナナサンド			
昼	ご飯・味噌汁・大根と鱈の煮付・茄子と舞茸の味噌炒め・サラダスパ・フルーツ	カレーライス・春雨卵スープ・茄子ピーマンの味噌炒め・バナナみかんヨーグルト和え	ワカメご飯・うどん汁・天ぷら(エビ、舞茸、竹輪)・あさつき、ウドの酢味噌・漬物・バナナ	親子丼・味噌汁・肉団子甘酢あんかけ・野菜サラダ・サツマ芋煮・漬物			
夕	鮭雑炊・味噌汁・豚肉のもやし炒め・キャベツと天カマのちゃんちゃん焼風・煮物(じゃが芋、さつま芋)	ご飯・鶏がらのスープ・あさつき菜のお浸し・うの花・小葉サラダ・カボチャ煮・鮭ホイール焼	ご飯・味噌汁・サンマ竜田揚げ・麻婆豆腐・キュウリ、カニカマ柚子サラダ・カブ、里芋、天カマ煮	ご飯・なめこ汁・ホッケ煮付・カボチャ煮・豚肉と白菜の酒蒸し・野菜サラダ			