

グループホームアウル 4月 献立表
アウル I

	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
朝				ご飯・みそ汁・いんげん とあげの煮物・ウインナー と玉子の炒め物・しそ南 蜜・牛乳	ご飯・みそ汁・ひじき、人 参、豆腐の煮物・もやし、 きゅうり、ハムのサラダ・ 野菜漬・煮豆・牛乳	ご飯・みそ汁・ソーセージ と玉子のケチャップ炒め・ 水菜とトマトのサラダ・紅 じゃこ・はちみつポテト・ 牛乳	ご飯・みそ汁・鶏肉の甘 酢炒め・じゃがいもと芋が らの炒め煮・ほうれん草 おひたし・フカヒレ松前・ 牛乳
昼				寿司弁当・茶わん蒸し	ご飯・白菜卵とじスープ・ ピーマン・春雨サラダ・ ヨーグルトフルーツ	ご飯・みそ汁・ジンギスカ ン・煮豆・漬物・いちごフ ルーチェ	ご飯・みそ汁・なすと挽肉 の炒め物・ポテトサラダ・ 漬物
夕				ご飯・みそ汁・焼魚(ホッ ケ)・粉ふきいも・豆腐と 野菜の卵とじ	ご飯・みそ汁・焼魚(つぼ だい)・だし巻き玉子・も ずく酢・ごま昆布	ご飯・みそ汁・かき揚げ・ うどの甘酢和え・野菜 ラーメンサラダ	ご飯・みそ汁・餃子・キャ ベツとベーコンのコンソメ 煮・大根と卵のおでん風
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯・みそ汁・さつまいも とりんごの甘煮・なすと ピーマンのみそ炒め・ご ま昆布・たらこ・牛乳	ご飯・みそ汁・ホタテ、人 参、椎茸のバター炒め・ かぼちゃの煮物・小町 巻・やわらかわかさぎ・牛 乳	ご飯・みそ汁・白菜と天か まの煮物・中華肉団 子・昆布の佃煮・漬物・牛 乳	ご飯・みそ汁・切干大根・ ほうれん草ごま和え・くる みじゃこ・煮豆・牛乳	ご飯・みそ汁・ミートオム レツ・水菜とハムの和え 物・冷奴・牛乳	ご飯・みそ汁・さつまいも 甘煮・目玉焼き・くるみ じゃこ・納豆・牛乳	ご飯・みそ汁・もやしとあ げの炒め煮・アスパラの 半熟玉子サラダ・ソフトわ かさぎ・昆布巻・かぼちゃ ぶりん・牛乳
昼	海老カレーピラフ・ポトフ 豆腐ステーキ・アスパラ トマト・漬物	チャーハン・ホタテ チュー・つぼ漬・みかん・ バナナ	おにぎり・海鮮スープ・焼 うどん・もずくとわかめの 酢の物・ごぼうサラダ・り んご	カレーライス・ほうれん草 と茸のスープ・大根と豆 腐の炒め煮・水菜とトマ トのサラダ・福神漬	ご飯・みそ汁・鶏唐揚げ・ キャベツ千切り・トマト・い もピザ・海鮮あんかけ・フ ルーツヨーグルト	海鮮あんかけソーメン・ かぼちゃとがんもの煮 物・枝豆・みかん・桃・り んご	ご飯・豚汁・かぼちゃしゅ うまい・うどの酢みそ和え
夕	ご飯・みそ汁・肉じゃが・ きゅうりとわかめの酢の 物・漬物	ご飯・みそ汁・鮭のソフ カツ・なすの煮びたし・い んげんごま和え・玉子サ ラダ	ご飯・みそ汁・焼魚(鮭)・ かぼちゃ煮・豚肉と白菜 の酒蒸し	ご飯・みそ汁・キャベツの ごまみそ炒め・きんぴらご ぼう・赤魚のねぎ塩炒め	ご飯・みそ汁・焼魚(ホッ ケ)・なすの煮物・はんべ んバター焼き	ご飯・みそ汁・焼魚(塩 鯖)・大根おろし・根菜と 天かまの煮物・長芋の梅 しそポン酢和え	ご飯・みそ汁・鶏肉と大根 の煮物・水菜と茸の冷ス パ・バナナヨーグルト
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯・みそ汁・かぼちゃの 煮物・きんぴらそぼろ春 雨・きゅうりとわかめの酢 の物・牛乳	ご飯・みそ汁・さつまいも 甘露煮・玉子焼き・冷奴 なめ茸和え・牛乳	ご飯・みそ汁・大根、人 参、ちくわの煮物・おか ら・イカの塩辛・牛乳	ご飯・みそ汁・目玉焼き・ さんま蒲焼・レタスサラ ダ・ヨーグルト・牛乳	ご飯・みそ汁・大根とが んもどきの煮物・ピーマンと ウインナーのマヨネーズ 炒め・梅ちりめん・野菜漬 ・牛乳	ご飯・みそ汁・さつまいも 甘煮・ほうれん草と豆 腐の卵とじ・チーズかま ぼこ・たらこ・牛乳	ご飯・みそ汁・かぼちゃ 煮・ミートボール・漬物・ 牛乳
昼	かき揚げ大根おろしそ ば・肉じゃが・バナナと桃 のヨーグルト和え	ご飯・みそ汁・鱈ムニエ ル・さつまいも甘露煮・な すのみぞれ炒め・麻婆 きゃべつ	ホタテ炊き込みご飯・み そ汁・焼魚(カレイ)・山菜 と天かまの煮物・春雨と フルーツの和え物	ご飯・みそ汁・焼魚(銀だ らみりん干し)・なすとも やしのみそ炒め・煮豆・ 漬物	ご飯・わかめスープ・豚 しょうが焼き・ゆで野菜 (インゲン・コーン)・カニフ ライ	雑炊・かぼちゃしゅうま い・トマト・小松菜・納豆・ シーチキンのサラダ	ご飯・シチュー・エビフライ ・トマト・ブロッコリー・み かんのせもずく酢
夕	ご飯・みそ汁・焼魚(宗 八)・山菜と厚揚げの煮 物・春菊ごま和え	ご飯・みそ汁・コロッケ・エ ビチリ春巻・ピーマンと玉 子の炒め物・オホーツク・ おから	ご飯・みそ汁・トマトハン バーグ・イカと玉ねぎの サラダ・もずく酢	ご飯・みそ汁・エビチリ ソース風・かぼちゃの煮 物・ほうれん草ごま和え・ 人参グラッセ	ご飯・みそ汁・焼魚(塩さ んま)・肉じゃが・煮豆	カレーライス・みそ汁・ きゅうりとわかめの酢の 物・煮豆	ご飯・みそ汁・ホタテと キャベツのバター炒め・ はんぺんと水菜の酢の 物・漬物
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯・みそ汁・さんまやわ らか煮・納豆・野菜漬・ 牛乳	ご飯・みそ汁・切干大根・ もやしの梅おかか和え・ 佃煮・牛乳	ご飯・みそ汁・おから・チ ンゲン菜とベビーホタテ の中華風・梅ちりめん・牛 乳	ご飯・みそ汁・じゃがい も・人参・ちくわの煮物・ ホタテ、キャベツ、椎茸の 炒め物・いちご・牛乳	ご飯・みそ汁・なすと天か まの煮物・ほうれん草お 浸し・たら昆布・いちご ヨーグルト・牛乳	ご飯・みそ汁・玉子焼き・ きんぴらごぼう・大葉入り 納豆・みかんヨーグルト・ 牛乳	ご飯・みそ汁・ひじき、人 参、大豆、しらたきの煮 物・ほうれん草ごま和え・ 三色豆・子持ち昆布・牛 乳
昼	チャーハン・みそ汁・ヒレ カツ・大根、人参、天かま の煮物・ポテトサラダ	キーマカレー・キャベツ スープ・玉子サラダ・キウ イ	ご飯・みそ汁・鶏照り焼 き・キャベツ・ゆで卵・さつ まいもサラダ・野菜昆 布漬	ご飯・みそ汁・天ぷら(エ ビ・かぼちゃ・なす)・里芋 といんげんの煮物・漬物	ご飯・みそ汁・肉巻きポテ ト・ラーメンサラダ・漬物・ かぼちゃプリン	カツ丼・みそ汁・さつまい も甘煮・漬物	和風ピラフ・しょう油ラーメ ン・もやしナムル・トロピカ ルフルーツ
夕	ご飯・みそ汁・鱈ムニエ ル・なすのケチャップ炒 め・卵入りハンバーグサ ラダ	ご飯・かき玉汁・焼魚 (ホッケ)・カブと豆腐の麻 婆・カブの葉佃煮	ご飯・みそ汁・豚バラと野 菜の甘酢煮・アスパラ生 ハム巻き・漬物	いなり寿司・みそ汁・豚肉 とピーマンの炒め物・春 菊といんげんのごま和え	ご飯・ポトフ・肉豆腐・煮 豆・野菜菜わかさび	ご飯・みそ汁・甘塩鮭の 蒸し煮・キャベツ、ひじ き、天かまの煮物・ポテ トサラダ・野菜漬	ご飯・みそ汁・コロッケ・大 根と天かまの煮物・漬物
	26	27	28	29	30		
朝	ご飯・みそ汁・大根と人参 の煮物・筍と天かまの炒 め煮・なすとピーマンの みそ炒め・ウインナー入 りスクランブルエッグ・牛 乳	ご飯・みそ汁・かぼちゃの 煮物・納豆・大根おろし しそ巻き・野菜昆布・バ ナナヨーグルト・牛乳	ご飯・みそ汁・さつまいも 甘露煮・もやし、ピーマ ン、天かまの炒め物・紅 じゃこ・昆布の佃煮・牛乳	ご飯・みそ汁・ジャーマン ポテト・天かまとししとう の炒め物・しゅうまい白湯 煮・春菊ごま和え・牛乳	ご飯・みそ汁・ニラ、もや し、椎茸の卵とじ・ほうれ ん草とミックスベジタブル の炒め物・中華クラゲ・青 しその実・牛乳		
昼	チキンカレー・きゅうりと わかめの酢の物・フル ーツヨーグルト	ミートスパゲッティ・じゃが いも、白菜、ウインナーの コンソメスープ・レタス、 きゅうり、シーチキン、 コーンのサラダ・フルー	おにぎり・白菜と肉団子 の春雨スープ・きゅうりと えのきの酢の物・漬物	ご飯・みそ汁・焼魚(子持 ちししやも)・八宝菜風・さ つまいもの煮物	ご飯・みそ汁・豚肉しょう が焼・ほうれん草ごま和 え・漬物		
夕	ご飯・みそ汁・チカの天ぷ ら・大根おろし・鶏肉と長 ネギの巾着煮・もずく酢・ 漬物	ご飯・みそ汁・餃子・キャ ベツとハムの中華炒め・ スパゲッティサラダ	親子丼・みそ汁・筍と天 かまの煮物・かぼちゃの 煮物・里芋ごま和え	ご飯・みそ汁・焼魚(ホッ ケみりん漬)・じゃがいも 塩煮・ごぼうのそぼろ煮・ 漬物	ご飯・みそ汁・鶏肉巾着・ 菜の花のおひたし・こな ごの佃煮・バナナヨーグ ルト		