

グループホームアウル 4月 献立表
アウルⅡ

	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				桜エビおじや・味噌汁・ツナ玉ねぎオムレツ・キャベツと油あげ炒め・フカし入り松前漬・味噌おでん・牛乳	ご飯・味噌汁・茄子ピーマン油炒め・ほうれん草となめ茸の和え物・カボチャ煮・さつま芋煮物・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・芋とフキの煮物・白菜鳥ひき肉酒蒸し・焼鮭・もずく納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・キャベツハム炒め・和え物(水菜、キュウリ、茸)・サンマやわらか煮他・牛乳
昼				出前(お弁当・握り寿司、茶碗蒸し、ソバ(うどん)、生ハムサラダ他)・すまし汁	ご飯・味噌汁・海鮮あんかけ・豚肉茄子巻き・卵豆腐・ワインたくあん汁	炒飯・素麺汁・焼魚・マカロニサラダ・ウド酢物・トマト	おにぎり・味噌汁・鮭コロッケ・卵焼き他
夕				ご飯・味噌汁・すき焼き・マカロニツナサラダ・舞茸おろし和え・ひじきの煮物	ご飯・味噌汁・麻婆豆腐・ツボダイ醤油漬け焼・カボチャシュウマイ・ハム・トマト、水菜サラダ	天津飯・焼売スープ・ホタテ大根・卵煮・湯豆腐・パインヨーグルト	ご飯・味噌汁・野菜煮物・ジンギスカン・焼魚・もずく酢
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯・味噌汁・オムレツ(付レタス)・竹輪とアゲの煮物・ゴボウサラダ・キムチ漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・ひじき煮・目玉焼き・蜂蜜ポテト・わかさぎ佃煮・チーズ入りハンペン焼・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・漬物・茄子甘酢あんかけ・鳥肉大根煮物・煮豆・はんぺん豆腐サラダ・牛乳	カレーリゾット・味噌汁・炒り卵・焼サーモン・カボチャ煮・キンピラゴボウ・牛乳	ご飯・味噌汁・芋と竹の子のそぼろ煮・おでん・菜の花お浸し・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・卵焼き・納豆・カマボコの煮物・漬物・フルーツヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・さんまやわらか煮・里芋人参さつま芋煮物・ポテト・みかんサラダ・だし巻き卵・牛乳
昼	ご飯・ワカメスープ・煮込みハンバーグ・ペペロンチーノ・ポテトサラダ・フルーツヨーグルト和え	ご飯・ポークシチュー・大根梅おかかかえ・茄子のみぞれ炒め・煮豆・福神漬・りんごヨーグルト和えみかんのせ	ご飯・味噌汁・揚げ餃子・アスパラ天ぷら・豆腐かか煮・鳥肉とキュウリのサラダ・つば漬・煮豆	ご飯・味噌汁・肉団子鍋・卵焼き・水菜ハムのサラダ・さつま芋甘辛煮・漬物	三色ご飯(卵、鶏ひき肉、でん)・豚汁・フライドポテト・煮豆	ご飯・味噌汁・さつま芋天ぷら・ラーメンサラダ・ごぼう鶏ひき肉煮	ご飯・味噌汁・冷やしおろしうどん・鶏肉の甘酢あんかけ・みかんヨーグルト和え・ベーコンアスパラ炒め
夕	ご飯・餃子スープ・焼鮭・春菊ゴマ和え・さつま芋煮・焼うどん	ご飯・味噌汁・フリ照焼き・豚肉白菜酒蒸し・ほうれん草ゴマ和え・ジャーマンポテト	ご飯・味噌汁・ポテトコロッケ・水菜ハンペン竹輪のサラダ・もやしとブナシメジの卵とじ	ご飯・味噌汁・油揚げ入り味噌野菜炒め・おふくろ煮・茄子エリンギ卵とじ・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・カレイの焼魚・すき焼き風煮・キンピラゴボウ・キャベツとソーセージの卵炒め	ご飯・味噌汁・漬マクロ・鶏肉竜田揚げ・カボチャのひき肉あんかけ・山芋わかめアスパラの梅ドレッシング和え・茄子ピー	ご飯・味噌汁・煮込み豆腐ハンバーグ・ポテトサラダ・もやしお浸し
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯・味噌汁わかさぎ佃煮・キャベツの油炒め・芋のクリーム煮・ワカメの酢物・牛乳	ご飯・味噌汁・山菜煮しめ・マーボー豆腐・シュウマイ・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・サバ(カレイ)焼・ホタテとワカメの酢味噌・白菜梅肉和え・キャベツ天カマ炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・サンマの柳川風・おかか入りとろろ・ごぼうと人参のひき肉炒め・キュウリもずく酢・牛乳	ご飯・味噌汁・カボチャそぼろ煮・大根がんと煮物・キャベツ野菜天炒め・バナナ入りフルーツ・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鮭・オムレツ・キャベツハム炒め・煮豆・さつま芋とちくわ煮・キウイいちごフルーツ和え・牛乳	ご飯・味噌汁・春菊ゴマ和え・芋鶏肉炒め煮・バナナヨーグルト和え・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・鶏肉の中華炒め・さつま芋甘露煮・春雨サラダ・バナナヨーグルト	五目ご飯・味噌汁・かき揚げ・卵豆腐・ホタテの煮物・パインヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・コロッケ・山芋の千切り・スパゲティサラダ・おから・ゴマ昆布	ご飯・味噌汁・鶏生姜焼き・トマト・ホーレン草ゴマ和え・さつま芋煮・キウイヨーグルト	ご飯・ウインナースープ・ブロッコリー春雨・焼豚・温キャベツ・茄子のいそしぎ・大根人参サラダ・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・肉巻きポテト・きのこチンゲン菜中華煮・ナムル・ヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・揚げ出し豆腐・ヒレカツ・きゅうりマヨ味噌和え・大根ちくわの煮物
夕	ご飯・味噌汁・ホッケ焼魚・カボチャ団子・ニンシ昆布巻き・大根豆腐煮・バナナ	カレーライス・わかめ卵スープ・ラーメンサラダ・里芋インゲンごま和え	ご飯・味噌汁・肉団子とチンゲン菜の中華煮・シソ入り揚げ納豆・カボチャとウインナーのミルク煮・佃煮	ご飯・味噌汁・ホッケみりん焼・肉豆腐・茄子天カマの卵とじ・トマト水菜ゴボウのサラダ	ご飯・味噌汁・サンマ梅しそロール揚げ・煮豆・天ぷらじゃが煮・卵サラダ・湯豆腐・海老マヨ	ご飯・味噌汁・鯖焼(鮭)・ペペロンチーノ・ふき天カマ煮・漬物	ご飯・味噌汁・さんま塩焼・茄子舞茸しめじの揚げ浸し・もずく酢とレタスと和え・煮豆
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯・味噌汁・卵焼き・昆布巻き・芋人参インゲン煮物・マーボー春雨・納豆・牛乳	鶏ねぎおじや・味噌汁・豆腐とキャベツのチャンプル・じゃが芋と人参のきんぴら・煮豆・とろろ天・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・マカロニケチャップ炒め・ほうれん草なめたけ和え・長芋二杯酢・煮豆・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・かぶと鶏ササミの中華煮・ソーセージとキャベツ炒め・一口ハンバーグ・だし巻き卵・マンゴー・牛乳	ご飯・味噌汁・中華冷奴・チンゲン菜の肉巻き・もやしの味噌炒め・大豆の煮物・牛乳	ご飯・納豆汁・きんぴらごぼう・豚肉と糸こんにやくの煮物・五目おから・煮豆・佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・大根サラダ・ひじきの煮物・炒り豆腐・漬物・牛乳
昼	ミートボールカレー・春雨スープ・福神漬・サラダ・たらこスパゲティ・海老蒸しゴマ醤油	ご飯・味噌汁・かき揚げ・天ぷら(茄子、椎茸)・里芋さつま芋ちくわ煮・生ハム芋サラダ・漬物・梅	ホタテご飯・ソーメン汁・ピーマンねぎもやしの味噌炒め・アスパラベーコン・カボチャの煮物・野沢菜わさび	ご飯・味噌汁・豚肉の梅シソ巻き・春雨サラダ・豆腐の海鮮あんかけ・金時豆	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ポテトマカロニサラダ・鶏肉とほうれん草の炒め煮・フルーチェ	三色丼・味噌汁・子持ちシシヤモ・ジャーマンポテト・フルーツヨーグルト・三色豆	ご飯・味噌汁・あんかけ焼きそば・ちくわのきゅうりづめ・チカ天ぷら・温野菜・キャベツ千切り
夕	枝豆ご飯・ポトフ・マスのピカタ(焼宗八)・小松菜と舞茸の卵とじ・茄子とひき肉のトマト炒め・漬物	ご飯・味噌汁・西京焼・大根天カマ鶏肉なるとの煮物・アスパラ山芋掛け・シソ味噌巻き	ご飯・味噌汁・焼魚・すき焼き風煮込み・里芋と竹の子の味噌煮・春雨とみかんの酢の物・漬物	ご飯・味噌汁・鶏肉のから揚げ・高野豆腐わらび天ぷらかまぼこの煮物・焼魚・手持ち昆布	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・茄子のそぼろあんかけ・ニラの卵とじ・キュウリ水菜ちくわの梅サラダ	ご飯・味噌汁・焼魚・豆腐のあんかけ・野菜炒め・ウドの酢味噌和え・漬物	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・茄子と野菜天の煮物・水菜とハムのサラダ・煮豆・漬物
	26	27	28	29	30		
朝	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ウインナー天カマあんかけ煮・もずく納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・大根豆腐煮・ベーコン玉ねぎ卵とじ・わかさぎ・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・カボチャ甘煮あんかけ・茄子ピーマンピリ辛炒め・ニラ玉ねぎ卵とじ・煮豆・バナナアップル・牛乳	ご飯・味噌汁・キャベツ天ぷらかまぼこベーコンエッグの煮物・ホワイトアスパラ・ほうれん草とカニカマのなめたけ和え・牛乳	ワカメしらすご飯・なめこ汁・かぶ豚ひき肉煮・焼鮭・梅しらす納豆・卵焼き・グリーンサラダ・牛乳		
昼	ご飯・ソーメン汁・ヒレカツ・レタス・キンピラゴボウ・親子煮・てこぼん	いなり寿司・味噌汁・マカロニサラダ・茄子漬・シュウマイ揚げ・レタス・ミックスベジタブルのチーズ掛け	ご飯・味噌汁・鶏肉里芋ごぼう天のあんかけ煮・マーボーキャベツ・フルーツヨーグルト・茄子漬	カレーライス・かき玉汁・パスタサラダ・フルーツヨーグルト・切干大根煮物	ご飯・味噌汁・豚肉ロール揚げ・中華クラゲサラダ・さつま芋甘露煮		
夕	ご飯・味噌汁・ギョーザ・豚キムチ・白黒ゴマ里芋和え・シソ昆布	ご飯・味噌汁・ラーメンサラダ・一口ハンバーグ・温野菜・バナナ・ゆで卵・玉ねぎとちくわの和え物・さつま芋じゃが煮	ご飯・味噌汁・味噌おでん・茄子人参ちくわの天ぷら・肉じゃが・梅ちりめん	ご飯・味噌汁・じゃが芋そぼろあんかけ・マーボーナす・エリンギ鶏肉と野菜天の煮物	ご飯・味噌汁・焼宗八・カブ菜と人参ベーコンの卵とじ・豆腐そぼろの柳川風・もやしとピーマンのナムル		