

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
朝					ご飯・味噌汁・にしんの柔らかか煮・かに入り玉子蒸し・めんたいこ入りはんぺん焼き・野沢菜こんぶ	ご飯・味噌汁・ひじきと人参と天カマの煮物・ほうれん草のゴマ和え・伊達巻・味の華	グリーンピースご飯・味噌汁・玉子焼き・金平五膳・バナナヨーグルト・白菜と胡瓜のわさび野沢菜和え
昼					寿司・そば・揚げ物・生ハムサラダ・くずまんじゅう・茶碗蒸し・お吸い物	うどん・大根と鶏肉のついでり煮・煮豆・山菜と白菜のお浸し	まぐろ漬丼・味噌汁・とびっことレタスのサラダ・煮豆・みかん
夕					ご飯・味噌汁・焼ほっけ・青梗菜と人参としめじの炒め物・漬物	ご飯・味噌汁・豚肉と白菜と人参の酒蒸し・おふくろ煮・サンマの蒲焼・青梗菜ごま和え	ご飯・味噌汁・五目おから・鮭のきのごあんかけ・フルーツヨーグルト
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯・味噌汁・南瓜といんげんの煮物・さんま缶・ベーコンエッグ・納豆	ご飯・味噌汁・天カマとふきの炒め物・アスパラとハムの玉子炒め・里芋と白滝とナルトの煮物	ご飯・味噌汁・オクラ納豆・焼鮭・ウインナー・煮豆・漬物	ご飯・味噌汁・にしんの柔らかか煮・八宝菜・胡瓜とワカメの酢物	ご飯・味噌汁・大根と人参と天カマの煮物・ほうれん草のゴマ和え・紅じゃこ・胡瓜の漬物	ご飯・味噌汁・じゃが芋と椎茸と竹輪の煮物・玉子焼き・漬物	ご飯・味噌汁・サーモンとシメジのマカロニグラタン・南瓜の甘露煮・たくあん
昼	カレーライス・さつまいもの牛乳スープ・マカロニサラダ・フルーツ盛	サンドイッチ(焼き豚とレタス 玉子とレタス)・クリームシチュー・キウイフルーツ	ナポリタン・ほうれん草と玉子のスープ・シーチキンとレタスと胡瓜のサラダ	焼きそば・インゲンと里芋のゴマ和え・春雨とオクラの和え物・ポテトサラダ	キーマカレー・ポトフ・シュリンプサラダ・フルーツヨーグルト	うどん・キャベツのうま塩炒め・レタスのコールスロー風サラダ・バナナ入フルーツ	親子丼・味噌汁・南瓜煮・わかめとえのきの酢の物・フルーツヨーグルト
夕	ご飯・味噌汁・豚肉ともやしの味噌炒め・オクラの和え物・たくあん	五目御飯・味噌汁・マーボ豆腐・野菜サラダ・玉子豆腐	ご飯・味噌汁・青梗菜とパプリカ入ジンギスカン・野菜の大豆煮・たくあん	ご飯・味噌汁・煮玉子・豚角煮・オクラとネギの酢味噌和え・エリンギと豆腐と天カマの炒め煮・漬物	ご飯・味噌汁・銀ガレイ味噌漬焼・ひじきと豚肉の煮物・もやしとハムのナムル・しその実	ご飯・味噌汁・エビチリ・山菜と竹輪の煮物・セロリの漬物	ハッシュドビーフ・ポトフ・梅サラダ・豆腐のそぼろ炒め・さつまいもの甘露煮
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯・味噌汁・ひじきと人参と白滝と椎茸の煮物・ほうれん草とミックスベジタブルのソテー・三色豆・くるみじゃこ	栗ご飯・味噌汁・ハム入スクランブルエッグ・煮豆・たくあん・苺フルーツ	ご飯・味噌汁・大根と人参とがんともの煮物・胡瓜とワカメとみかんの酢の物・バナナ入ブルーベリーヨーグルト	ご飯・味噌汁・竹の子と人参と天カマとフキの煮物・白菜のなめ茸和え・あみえび・中華くらげ	ご飯・味噌汁・かぶと天カマの煮物・納豆・煮豆・オホーツクとワカメと胡瓜の酢の物	ご飯・味噌汁・とろろとねぎの甘酢和え・天カマと人参と白滝の煮物・茄子と舞茸とミートボールの炒め物・南瓜煮	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・ジャーマンポテト・もやしと厚揚げの炒め物・漬物2種
昼	ご飯・青梗菜と玉子のコンソメスープ・野菜コロッケ(ミニトマト・レタス添)・豚肉の味噌炒め煮・たくあん	そば・ワカメご飯・南瓜煮・かに入り玉子豆腐・フルーツミックス	カレーライス・えのきと玉子のスープ・野菜の大豆煮・カニと野菜のサラダ	ご飯・味噌汁・ポテトの豚肉巻き・タラスバ・長芋とオクラの三杯酢和え・ミニトマトのサラダ	ドリア風チキンライス・コンソメスープ・ポテトサラダ・フルーツ盛り合わせ	エビのトマトソースパゲテ・ポトフ・野菜サラダ・煮豆・パイン	カレーピラフ・エビシチュー・から揚げ(ミニトマト・水菜添)・春雨サラダ・フルーツカクテル
夕	ご飯・味噌汁・ほっけの味噌焼・白菜とナルトのなめ茸和え・焼豚と野菜の炒め物	ソースカツ丼・味噌汁・白菜と舞茸と人参と大根の玉子とじ・水菜とミニトマトのマカロニサラダ	ご飯・味噌汁・焼鯖・大根と帆立の煮物・ナムルの煮物	ご飯・味噌汁・鱈のチャンチャン焼き・ささげと高野豆腐の炒め煮・セロリの煮物	サーモンと帆立の海鮮丼・味噌汁・ニラの玉子とじ・きのごサラダ・漬物	ご飯・豚汁・ギョーザ・長芋とワカメの酢の物・たくあん	親子丼・味噌汁・さつまいもとじゃが芋のサラダ・胡瓜の漬物
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯・味噌汁・人参と里芋とハンペンの煮物・鶏ササミのキムチ炒め・バナナヨーグルトカラメルソース和え	ご飯・味噌汁・納豆のみぞれ和え・ナスとピーマンの味噌炒め・煮豆・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・帆立とワカメの酢味噌・ウインナー入りスクランブルエッグ・白滝と天カマと竹輪の炒め物・さんま蒲焼	ご飯・味噌汁・ふきと揚げかまの煮物・海苔の佃煮・炙りチキン・タラの粕漬	ご飯・味噌汁・天カマと大根と人参の煮物・ツナとヤングコーンとうずらのサラダ・みょうがの漬物	ご飯・味噌汁・おから煮・つくね串焼き・カニ入り玉子蒸し・数の子わさび漬	ご飯・味噌汁・大根と人参と天カマの煮物・ほうれん草のゴマ和え・もやしと胡瓜とオホーツクの和え物
昼	おにぎり・白菜の玉子とじスープ・塩焼きそば・中華肉団子あんかけ・ほうれん草のシーチキン和え・オレンジ	カレーライス・長芋のなめ茸和え・ナスとピーマンの味噌炒め・煮豆・フルーツヨーグルト	ハヤシライス・きのこスープ・肉じゃが・アスパラとレタスのサラダ・とうもろこし・ロールケーキ	煮込みうどん・ピーマンとハムの炒め物・もずくともやしの酢物・大学芋	天丼・魚のすり身汁・南瓜の甘煮・小松菜のシーチキン和え・いよかん	ご飯・鮭シチュー・マカロニのナポリタン風・茄子とワカメの和風サラダ・バナナとみかんのヨーグルト和え	ちらし寿司・味噌汁・サーモンと水菜のサラダ・タラの粕漬焼・アスパラ・ベーコン炒め・オレンジ
夕	中華丼・味噌汁・オクラともずくの酢物・ごぼうサラダ・さつまい	ご飯・味噌汁・なめ茸とねぎとオクラの和え物・漬けサーモン・大根と天カマと人参の煮物・タラコ入りラーメンサラダ・じゃが芋と豚肉の煮物	栗ご飯・味噌汁・ナスとピーマンの味噌炒め・帆立とえのきと白菜のバター炒め・マカロニサラダ・煮豆	炊き込みピラフ・肉団子のクリーム煮・春雨サラダ・ベーコンと野菜のコンソメスープ	ご飯・味噌汁・玉子クリームコロッケ・マッシュポテトの生ハム巻き・トマト・いか大根	ご飯・味噌汁・焼ホッケ・おから煮・茄子とピーマンと玉ねぎの中華炒め・水菜とツナのサラダ	ご飯・味噌汁・豚肉の味噌漬焼・ハーブチキンとレタスのサラダ・ふきと帆立の煮物
	25	26	27	28	29	30	
朝	ご飯・味噌汁・納豆・トビッコと胡瓜の和え物・野菜入り蒸し玉子・漬物	ご飯・味噌汁・大根と鶏ささみの煮物・茄子と青梗菜としめじのみぞれ炒め・バナナ入りストロベリーヨーグルト	ご飯・味噌汁・きんぴら・納豆・焼竹輪の酢の物・すじこ	ご飯・味噌汁・鶏肉と白菜のカレー炒め・漬物・ミートボールと茄子とシメジの炒め物・里芋とささげの煮物	ご飯・味噌汁・焼鮭・野菜入り玉子・もやしとメンマの炒め物・漬物	ご飯・味噌汁・切り干し大根・ワカメときゅうりとハムの和え物・あみえび・漬物	
昼	牛丼・味噌汁・ナポリタン・ポテトサラダ	カレーライス・ワカメスープ・マカロニとウインナーのケチャップ炒め・南瓜煮・和え物	そばめし・野菜と玉子のコンソメスープ・茄子とベーコンのペンネ・セロリとレタスの中華・みかんヨーグルト	ご飯・味噌汁・八宝菜・玉子豆腐・三色豆・サーモンマリネ・オレンジとゴールデンキウイ	山菜そば・カリカリ梅のおにぎり・カスベの煮付け・山菜おろし和え・漬物	カレーラーメン・ギョーザ・南瓜の甘露煮・フルーツポンチ・すり豆	
夕	うなぎご飯・味噌汁・水ギョーザ・レタスとトマトとさつまいもチップスサラダ・きんぴら	ご飯・味噌汁・鮭のハラス焼・ごぼうと天カマの炒め煮・春菊とおホーツクの和え物・たくあん	ご飯・味噌汁・鱈の焼き物・水菜のおろし和え・さつまいもと水菜のサラダ・天カマとれんこんのきんぴら	ご飯・味噌汁・焼ホッケ・ふきと竹の子と鱈の煮物・スバムともやしのソテー・あんず	カツ丼・味噌汁・フライドポテト・きゅうりとレタスと大葉のサラダ・ぶつ切り沢庵	ご飯・すり身団子と根菜のスープ・メンチカツ・さつまいもとコーンのサラダ・山菜きのご和え・苺	