

**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
	4	5	6	7	8	9	10
朝					ご飯・なめこ汁・豚肉とキャベツと天カマの炒め物・大根と豆腐のベーコン煮・バナナヨーグルト・納豆	ご飯・味噌汁・にしんの柔らか煮・とろろ昆布とキャベツの和え物・卵の花・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・茄子とピーマンの味噌炒め・竹輪のカレー風味揚げ・ポテトサラダ・トマト甘漬け・だし巻き玉子・牛乳
昼					手まり寿司・そば(うどん)・生ハムサラダ・ハンバーグ・茶碗蒸し	ご飯・味噌汁・鶏肉の生姜焼き・水菜とほうれん草のトビッコ和え・マカロニサラダ・フルーチェ	ハヤシライス・ほうれん草のなめ茸和え・野菜サラダ・プリン・いちご
夕					ご飯・味噌汁・すき焼きうどん・大豆煮・ホッキサラダ	ご飯・そば汁・煮豆・エビチリ・苺サラダ・マグロ漬(キュウリ添)・きゅうりのトビッコ和え	ご飯・味噌汁・焼鮭・白菜クリーム煮・マーボ豆腐・煮豆・昆布巻き
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯・味噌汁・目玉焼き・から揚げ・ウインナー・小魚佃煮・水菜シーチキン・牛乳	ご飯・味噌汁・ピーマンとハムの炒め物・ふきと竹輪の煮物・さつま芋煮・コロッケ・牛乳	ご飯・なめこ汁・肉じゃが・焼鮭・白菜とウインナーと天カマの酒蒸し・なめ茸納豆・牛乳	栗ご飯・味噌汁・鯖のみぞれ煮・きんぴらごぼう・しらすとキュウリのシーチキンサラダ・玉子焼・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ピーマンとソーセージのケチャップ炒め・水菜のシーチキンサラダ・たらこ	ご飯・味噌汁・大根と人参と天カマの煮物・ハム入スクランブルエッグ・ポテトサラダ・南瓜きんとん・納豆のオクラ和え・牛乳	ご飯・味噌汁・じゃが芋のベーコン煮・豚肉とキャベツと揚げの煮物・鮭のマヨネーズサラダ・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・チャーシュー・アスパラとベーコンの炒め物・カスベ・レタス	えんどう豆入りおにぎり・エビ団子の中華スープ・焼きそば・さつま芋・長芋とオクラの三杯酢・バナナのヨーグルト和え	ハヤシライス・味噌汁・野菜サラダ・ミックスベジタブルとベーコンのグラタン・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・野菜とひき肉の炒め物・きゅうりと春雨のとびっこ和え・キウイとみかんのヨーグルト和え	三色丼・うどん汁・春雨サラダ・南瓜団子・梅かつお沢庵・キウイフルーツ	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・ほうれん草とミックスベジタブルのソーテー・チキンゲット・ビビンバ・バナナ・みかん	カレーライス・中華玉子スープ・野菜サラダ・たくあん・フルーツのヨーグルト和え・煮豆
夕	稲荷寿司・味噌汁・ジャガイモと天カマの煮物・たくあん・キャベツと豚肉の塩炒め・煮豆	ご飯・味噌汁・おふくろ煮・豚肉と野菜の中華あんかけ・たら粕漬・煮豆	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・人参とセロリの炒め煮・きこ類とソーセージのオイスターソース炒め・ほうれん草のとびっこ和え	ご飯・味噌汁・ほっけの味噌焼き・マーボ豆腐・八宝菜・うまみ昆布の佃煮・もやしのにんにく醤油・セロリの漬物	ご飯・味噌汁・お好み焼き・煮豆・白菜とワカメの煮浸し・芋と天カマの煮物	ご飯・味噌汁・里芋と竹輪のそぼろあんかけ・たら西京焼・白菜と豆腐の中華風煮・ミニトマト	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・スバゲティ・さやいんげんのゴマ和え・煮豆・たくあん
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯・味噌汁・茄子とピーマンの味噌炒め・エビカツ・ソーセージの玉子とじ・さつま芋煮・漬物	ご飯・味噌汁・なめ茸入オクラ納豆・一口がんも煮・目玉焼・フルーツ・牛乳	ご飯・味噌汁・かぶと豚ひき肉と揚げの煮物・白菜とベーコンと豆腐の和風煮・南瓜煮付け・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ウインナー・めんたいこ・さんま蒲焼・ミートボール・佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・ミニハンバーグ・たらこ・厚焼き玉子・里芋の鶏ひき肉和え・ハムとエリンギの炒め物・牛乳	ご飯・味噌汁・昆布の佃煮・煮豆・オホーツク・じゃが芋と天カマの煮物・玉ねぎと油揚げの玉子とじ・牛乳	ご飯・味噌汁・肉じゃが・大根と天カマの煮物・焼鮭・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・焼きそば・大根となると鶏肉の煮物・きゅうりと山芋のポン酢和え・たら焼き物	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・鶏肉の塩コショウ焼き・野菜サラダ	ご飯・シチュー・ラーメンサラダ・揚げ茄子のかにあんかけ・フルーツ	トマトスパゲティ・おにぎり・きのこスープ・セロリの豚肉炒め・フルーツ	親子丼・味噌汁・きんぴらごぼう・ささげと天カマの炒め物・漬物	ご飯・味噌汁・豚の生姜焼き・マカロニサラダ・南瓜の煮付け・フルーチェ	ご飯・味噌汁・鶏肉の照焼・ギョーザ・帆立の酢味噌和え・佃煮昆布・チンジャオロース
夕	ご飯・味噌汁・焼鮭・煮しめ・青梗菜と竹の子の中華風煮・いちご	ご飯・鶏ごぼ汁・トンカツ(野菜添)・漬物・煮豆・くらげとキュウリのパジル和え・ふきと竹の子と天カマの煮物	ご飯・味噌汁・鯖の塩だれ焼き・アスパラのベーコン巻き・マーボ茄子・南瓜煮・とまと・漬物	ご飯・すり身汁・ふきと竹の子と鯖缶煮・つくね・くらげのパーブサラダ・南瓜のあんかけ・野菜炒め	ご飯・味噌汁・オムソバ・漬物・焼ほっけ・長芋とオホーツクの和え物	ご飯・味噌汁・ゴボウ天入おふくろ煮・豚肉と白菜と天カマの煮物・たら西京焼き	ご飯・味噌汁・鱈フライ・マーボ茄子・もずく酢・みかん
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯・味噌汁・さつま芋煮・漬物・野菜煮・キュウリと竹輪とシーチキンサラダ・カクテルフルーツ	ご飯・味噌汁・ベーコンエッグ・煮豆・たらこ・ニラとしめじの玉子とじ・フルーツ・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼き・ピーマンとウインナーの炒め物・ゴボウサラダ・胡桃桃じゃこの佃煮・レンコンと里芋の煮物・牛乳	ご飯・なめこ汁・南瓜の煮付け・大根と天カマの煮物・焼魚・納豆・ミックスベジタブル・牛乳	ご飯・味噌汁・煮豆・スクランブルエッグ・オニオンサラダ・ほうれん草のツナ和え・ごぼうと鶏ひき肉の炒め物・たくあん・牛乳	ご飯・味噌汁・煮物・焼鮭・鮭ハラス焼・ごぼうサラダ・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ミートボール・オクラ和え・昆布佃煮・鶏肉照焼
昼	ご飯・煮込みうどん・エビチリ・肉団子炒め・レンコンカレー揚げ・菜の花の大根おろし	てまり寿司・味噌汁・ハンバーグ・豆とツナのサラダ・ナスとエリンギとピーマンの味噌炒め・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・しゃぶしゃぶ・ラーメンサラダ・帆立煮・肉じゃが・フルーツ	ご飯・味噌汁・サーモンの山かけ丼・きんぴらごぼうと春雨の炒め物・焼ホッケ・フルーツポンチ	人参リゾット・里芋とふきの煮物・さつま芋煮・野菜サラダ・味噌汁	ご飯・味噌汁・酢豚・オクラの和え物・ポテトサラダ・がんも・フルーツ	ご飯・味噌汁・焼きそば・つくね・春雨サラダ・オクラ・フルーツヨーグルト
夕	ご飯・味噌汁・肉じゃが・人参とアスパラの肉巻きフライ・サーモンパジルサラダ・煮豆・玉子豆腐・バナナ・苺	ご飯・味噌汁・茄子のみぞれ炒め・キムチと豆腐の春雨煮・つば鯛の粕焼き・昆布の佃煮・苺	ご飯・味噌汁・牛肉の野菜炒め・里芋と天カマの豚挽き肉煮・いんげんと揚げのゴマ和え・漬物	親子丼・味噌汁・ナスのカニあんかけ・マカロニサラダ・漬物	ご飯・味噌汁・中華煮・ギョーザ(トマト添)・おから	ご飯・つみれ汁・味噌漬け豚肉焼き・ニラの玉子とじ・野菜炒め・肉じゃが・マーボ豆腐	ご飯・味噌汁・かき揚げ・鶏肉ハーブレモン・煮豆・きゅうりトビッコ和え・ギョーザ中華風煮・フルーツ
	25	26	27	28	29	30	
朝	ご飯・味噌汁・鯖みりん焼・煮豆・ミートボール・あんず・カレーコロッケ・サラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・大根とがんもとうずらの煮物・鮭西京焼・山菜煮物・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・南瓜煮・大根と豆腐の煮物・野菜大豆・杏仁フルーツ・牛乳	ご飯・味噌汁・黒豆・玉子焼き・ふきの煮物・ピーマンとハムの炒め物・カニカマ・漬物・みかんヨーグルト	ご飯・味噌汁・牛乳・大根と人参とウインナーの煮物・茄子と大葉のピリ辛炒め・肉団子トマト添え・キャベツの炒め物	ご飯・味噌汁・焼鮭・豚肉と里芋の煮物・ミックスベジタブル・南瓜煮付け・のり入り納豆・牛乳	
昼	ご飯・味噌汁・かすべ煮付け・カニの炒め物・きのこのおろし和え・ギョーザ・黒豆	梅ご飯・味噌汁・肉じゃが・フルーツ・チェンジャオロース・生野菜サラダ	ご飯・ラーメン・エビチリ・いんげんのゴマ和え・ハムサラダ・フルーチェ	ご飯・味噌汁・八宝菜・豚肉のみそ焼き・トマト入りラーメンサラダ・子持ち昆布・漬物	ご飯・味噌汁・鶏肉とゴボウと人参の煮物・焼ほっけ・帆立フライ・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・かに玉・野菜サラダ・玉子豆腐・焼鮭	
夕	ご飯・味噌汁・たら香草焼・茄子としめじのみぞれ煮・トマトとツナのサラダ・さつま芋甘煮	ご飯・味噌汁・鱈ムニエル・白菜と豚肉のポン酢和え・うの花	ご飯・味噌汁・メンチカツ・レタとプチトマト入りスパゲティサラダ・ハンペン入りきんぴらごぼう・バナナヨーグルト	ご飯・煮込みうどん・赤魚の焼き物・アスパラのベーコン巻き・サーモンサラダ・つくね・煮豆・漬物	ご飯・味噌汁・おふくろ煮・水菜とハンペンのサラダ・肉じゃが・さつま芋甘煮	ご飯・味噌汁・つば鯛粕漬け・エビチリ・ニラの玉子とじ・マーボ豆腐・いちご	