

グループホームアウル 平成23年4月 山ユニット 献立表

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
						1	2
朝						・ご飯 ・味噌汁 ・チーズとはんぺん入り卵焼き ・蓮根、里芋、椎茸の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き鮭 ・煮物 ・ポテトサラダ ・バナナヨーグルト
昼						・うどん ・たけのこの土佐煮 ・かぼちゃサラダ	・ピラフ ・味噌汁 ・麻婆豆腐 ・野菜スパサラダ
夕						・カレーライス ・味噌汁 ・ほうれん草の和え物 ・なます	・ご飯 ・味噌汁 ・ふきと茄子の炒め煮 ・カルビと野菜焼き ・ほうれん草のおひたし
	3	4	5	6	7	8	9
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・フロccoliー ・ウィンナー、きのこ、ピーマンの生姜炒め	・ご飯 ・けんちん汁 ・ハンバーグ ・天津 ・漬け物	・ご飯 ・味噌汁 ・大根と挽肉のあんかけ ・さんまの蒲焼き ・豆 ・竹の子	・ご飯 ・シチュー ・カニ玉 ・肉だんご ・ほうれん草のおひたし ・納豆	・ご飯 ・味噌汁 ・ミートボールと玉ねぎ炒め ・きゃべつのかま炒め ・炒り卵	・ご飯 ・味噌汁 ・スクランブルエッグ ・焼きサバ ・餃子 ・ミートボール ・佃煮	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き鮭 ・煮豆 ・ほうれん草とウィンナーの炒め物
昼	・ご飯 ・スープ ・クリームシチュー ・長芋のポン酢和え ・バインヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・たらこ ・海老のマヨ和え ・昆布和え	・ご飯 ・味噌汁 ・焼きそば ・長芋と胡瓜の酢の物 ・揚げ茄子のみぞれ煮	・ご飯 ・味噌汁 ・きのこハンバーグ ・ミートスパ風味 ・春雨、胡瓜、カニカマのしそドレッシング和え	・ご飯 ・味噌汁 ・生姜焼き ・長芋の唐揚げ ・切干し大根 ・水菜のおかか和え ・オレンジ	・ご飯 ・味噌汁 ・ミートスパ ・味噌汁 ・長芋の唐揚げ ・鶏の唐揚げ ・果物	・蕎麦 ・南瓜煮 ・ピーマンの炒め物 ・みかんゼリー
夕	・ご飯 ・豚汁 ・マグロの刺身 ・南瓜の含め煮 ・さやえんどうと椎茸の卵とじ	・ご飯 ・味噌汁 ・麻婆豆腐 ・南瓜 ・ほうれん草の胡麻和え ・かまぼこと胡瓜のサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・チキン南蛮 ・胡瓜と竹輪のサラダ ・ふきの煮物 ・水羊羹	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・サバ焼き ・レタスとベーコンのバター炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・えびフライ ・はんぺん ・蟹のマリネ ・ほっきサラダ	・カレーライス ・スープ ・スパサラ ・白桃	・ご飯 ・味噌汁 ・マグロの刺身 ・オクラ入りとろろいも ・豆腐のサラダ
	10	11	12	13	14	15	16
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・里芋の煮物 ・ニシンの切り込み ・シーフードあんかけ煮 ・プリン ・バイン	・ご飯 ・豚汁 ・ニシン菜の花のお浸し ・とろろいも ・ピーマンの肉詰め ・漬け物	・ご飯 ・味噌汁 ・シウマイ ・野菜入りオムレツ ・天かまと人参の味噌煮	・ご飯 ・味噌汁 ・つぼ燗焼き ・マカロニサラダ ・だし巻き玉子のえのきソースがけ	・ご飯 ・味噌汁 ・シウマイ ・ホッケ ・ポテトサラダ ・きのこ、小松菜、ベーコンのバター炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き鮭 ・煮豆 ・納豆 ・肉団子あんかけ	・二色ご飯 ・味噌汁 ・焼きビーフン ・オクラ入りとろろいも ・ほうれん草のお浸し
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚 ・ほうれん草の和え物 ・里芋、いんげん、高野豆腐の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・カルビ焼き ・南瓜煮 ・白菜のお浸し ・いちご	・ご飯 ・味噌汁 ・茄子と天かま炒め煮 ・マグロ、白菜のポン酢和え ・穴子の蒲焼き	・ご飯 ・味噌汁 ・大根とミートボールの炒め煮 ・ポテトサラダ ・いかのかす漬け ・シーフードシチュー	・うどん ・胡瓜とワカメの酢の物 ・キャベツ、肉、ピーマンの炒め物	・カレー ・味噌汁 ・煮ひたし ・いんげんのごま和え	・山菜の炊き込みご飯 ・切干し大根と椎茸の煮物 ・春雨とカニカマのマヨ和え ・竹輪の磯部揚げ ・味噌汁
夕	・穴子丼 ・味噌汁 ・マカロニサラダ ・うの花 ・漬け物 ・いちご	・ご飯 ・スープ ・焼きサバ ・きんぴら ・白和え ・鮭のじゃが玉	・ご飯 ・天ぶらうどん ・刺身こんにやく ・水菜サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏もものピカタ ・切干し大根 ・スパサラダ	・親子丼 ・味噌汁 ・ツナサラダ ・漬け物 ・果物	・ご飯 ・味噌汁 ・生姜焼き ・大根おろしなめたけ入り ・果物	・天津飯 ・サラダ ・あんかけスープ
	17	18	19	20	21	22	23
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・焼きサバ ・スクランブルエッグ ・白菜のなめたけ和え ・人参のきんぴら ・焼きベーコン	・ご飯 ・味噌汁 ・しめじの玉子とじ ・一口餃子 ・焼き鮭 ・キムチ	・ご飯 ・味噌汁 ・ホッケ焼き ・目玉焼き ・切干し大根	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚 ・ラーメンサラダ ・ほうれん草のなめたけ和え ・トマト	・ご飯 ・味噌汁 ・チーズ入りハンバーグ ・フロccoliー ・シウマイ ・水菜とサンマの和え物	・ご飯 ・味噌汁 ・塩ホッケ ・納豆 ・切干し大根 ・フルーツヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・シウマイ ・餃子 ・煮豆 ・ミートボールあんかけ
昼	・いなり寿司 ・焼きそば ・スープ餃子 ・オレンジ入りなま酢	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉ともやしの八宝菜風炒め ・きんぴら ・胡瓜の酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・ピーマンの肉詰め ・南瓜サラダ ・ほうれん草のお浸し	・ご飯 ・けんちん汁 ・香草チーズ焼き ・ポテトとマカロニサラダ ・漬け物 ・果物	・ご飯 ・うどん ・ポテトサラダ ・ふきと天かまの煮物 ・果物	・ご飯 ・味噌汁 ・白菜と肉団子のあんかけ煮 ・生姜焼き ・茄子と天かまの味噌炒め	・ご飯 ・スープ ・グラタン ・豚キムチ ・ホワイトアスパラ ・焼きハム
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・エビフライ ・揚げ出し豆腐 ・もやしのナムル	・ご飯 ・味噌汁 ・大根のそぼろあんかけ ・サバの塩焼き大根おろしつき ・玉子サラダ	・豚丼 ・お吸い物 ・ラーメンサラダ ・長芋の和え物	・ご飯 ・味噌汁 ・豚バラ肉の蒲焼き ・南瓜の煮物 ・厚揚げとふきの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・ハンバーグ ・ミートスパ ・しめじと三つ葉のお浸し	・ご飯 ・味噌汁 ・具沢山肉じゃが ・椎茸のバター炒め ・ホッケのみりん焼き ・クロレラ入りラーメンサラダ	・あんかけうどん ・オクラ入り ・フルーツヨーグルト
	24	25	26	27	28	29	30
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・ホッケのみりん焼き ・目玉焼き ・白菜のお浸し ・すじこ	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭の西京漬け ・ほうれん草の卵とじ ・ウィンナー、ピーマン、竹輪の炒め物	・ご飯 ・味噌汁 ・きのこの和え物 ・塩サバ ・煮物 ・すじこ	・ご飯 ・味噌汁 ・スクランブルエッグ ・焼き豚 ・煮豆 ・ブルーチェ	・豆ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉と大根の煮物 ・豆腐のチャンプル風 ・しらす入り大根おろし	・ご飯 ・味噌汁 ・ふき、竹の子、天かまの煮物 ・目玉焼き ・餃子	・ご飯 ・味噌汁 ・オムレツ ・サバ焼き ・レタス、ベーコン、椎茸のバター炒め
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・マグロの刺身 ・切干し大根 ・マカロニとほうれん草のサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・エビのフリッター ・魚肉ソーセージの変わり揚げ ・シンギスカン焼き ・長芋とカニカマの酢の物	・カレーライス ・ハムサラダ ・漬け物 ・フルーツヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・ポテトサラダ ・挽肉と茄子の生姜炒め ・ふき、天かま、さんま缶の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・ポテトサラダ ・さつま芋の千切りかき揚げ ・マカロニサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・コロケ レタス添え ・胡瓜とカニカマの酢の物 ・ほうれん草のお浸し	・ご飯 ・味噌汁 ・切干し大根 ・胡瓜とワカメの酢の物 ・野菜炒め
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・三つ葉と鶏肉の辛子和え ・肉じゃが ・鱈の西京漬け ・漬け物	・稲荷寿司 ・茄子と春雨のオイスター炒め ・マカロニサラダ ・果物	・ご飯 ・味噌汁 ・イカ、サーモンの刺身 ・麻婆豆腐 ・オクラの和え物	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭のチーズバター蒸し ・肉じゃが ・白菜のお浸し ・トマト	・ハヤシライス ・きのこスープ ・ホワイトアスパラ ・漬け物	・ご飯 ・味噌汁 ・煮物 ・人参の胡麻和え ・牛サイコロステーキ 野菜添え	・ご飯 ・味噌汁 ・ハンバーグ ・もやしとぜんまいのナムル ・里芋の含め煮