

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	5	6
朝		ご飯・味噌汁・一夜干し ほっけ焼・白菜ととろろ昆 布のポン酢和え・ひじき 煮・たらこ	ご飯・味噌汁・焼鯖・ニラ 玉・白菜のトビッコ和え・ 煮豆	ご飯・味噌汁・大根と人参 と天かまの煮物・紫蘇の 実入納豆・ほうれん草の 胡麻和え	ご飯・味噌汁・野菜入だし 巻き玉子・レンコンのきん びら・煮豆・紫蘇若布	ご飯・味噌汁・一口ハン バーグ・焼鮭・ラーメンサ ラダ・なま酢	ご飯・味噌汁・オムレツ・ 南瓜煮・ポテトサラダ・焼 ウインナー
昼		赤飯・ソーメン汁・うま煮・ 刺身(海老・サーモン・ 鮭)・ほうれん草のなめ茸 和え・だし巻き玉子・蟹の 酢の物	ご飯・味噌汁・八宝菜・玉 子とハムのサラダ・洋梨と ゼリー	ご飯・ニラ玉スープ・おろ しハンバーグ・ポテトサラ ダ・さつま芋煮	スパゲティミートソース・ 大根と胡瓜の紫蘇の実和 え・ポトフ・みかんと牛乳 ゼリー	カツ丼・コーンクリームシ チュー・ほうれん草のシー チキン和え・マカロニサラ ダ	天ぷらそば・稲荷寿司・た くあん・味の華佃煮
夕		キーマカレー・椎茸とほう れん草のソテー・ポテトサ ラダ・コンソメスープ	親子丼・味噌汁・ジャーマ ンポテト・マカロニサラダ・ りんご	ご飯・味噌汁・かすべの 唐揚げ・ほうれん草と人 参のソテー・ひじきと白滝 の助子とえ煮・煮りんご	ご飯・味噌汁・豚肉の塩 だれ炒め・ササギの胡麻 和え・とろろ・茄子と天か まの炒め物	ご飯・味噌汁・茶碗蒸し・ さつま芋の天ぷら・鱈のカ レー風から揚げ・たくあ ん・紫蘇の実	生姜ご飯・味噌汁・鶏肉 の塩だれ炒め・胡瓜の浅 漬け・水菜とオホーツクと ツナのサラダ
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ご飯・味噌汁・ベーコン入 りスクランブルエッグ・椎 茸とほうれん草のバター ソテー・春菊の胡麻和え・ 生揚げと大根の煮物	ご飯・味噌汁・だし巻き玉 子・シラス干し・大根おろ し・キャベツと胡瓜の浅漬 け・とら豆の煮豆	鶏五目御飯・味噌汁・うま 煮・水菜とめかぶの和え 物・漬物	ご飯・味噌汁・焼塩鯖・ポ テトサラダ・ほうれん草の 胡麻和え・たくあん	ご飯・味噌汁・納豆・かす べの煮付け・南瓜の茶 巾・焼茄子の田楽ピー ナッツ味噌	ご飯・味噌汁・白菜の酒 蒸し・焼鮭・南瓜煮	ご飯・味噌汁・焼鯖・天か まと里芋の煮物・ほうれ ん草のしらす和え・かぶ の浅漬け
昼	ご飯・玉子スープ・酢鶏・ 南瓜煮・みかんヨーグルト	カレーライス・玉子スー プ・もやしサラダ・煮豆・パ ナナと蜜柑のヨーグルト	塩ラーメン・さつま芋の甘 煮・もずくと大根の酢の物	チャーシュー丼・煮玉子・ 小松菜のチキンサラダ・ 大根と人参と鮭の煮物・ 黄桃と白桃	稲荷寿司・きのこ汁・マカ ロニサラダ・コロケ・紫 蘇の実・フルーツ和え	ご飯・春雨スープ・餃子・ 茄子の揚げ煮びたし・長 芋と紫蘇の実の和え物・ 煮豆	天ぷらそば(秋刀魚・椎 茸・ピーマン)・鮭おにぎ り・だし巻き玉子・黒豆の 煮豆・たくあん
夕	ご飯・ビーフシチュー・ペ ンネサラダ・胡瓜ともずく 酢の和え物・ピリ辛秋刀 魚焼・煮豆	牛丼・すり身汁・もずくと 胡瓜の和え物・ひじきと鶏 肉の炒め物	ご飯・味噌汁・豚の生姜 焼き・もやしと水菜のサラ ダ・小松菜と油揚げの煮 びたし	ご飯・味噌汁・海老フラ イ・さつま芋サラダ・大根 とがんもの煮物	ご飯・味噌汁・和風煮込 みハンバーグ・シーチキ ンサラダ・杏仁フルーツ	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・ 茄子とピーマンの味噌炒 め・天かまとかぶの煮物・ 麻婆豆腐	鮭とサーモンの漬丼・味 噌汁・筑前煮・胡瓜と帆立 の中華サラダ
	14	15	16	17	18	19	20
朝	サンドイッチ(ツナと玉子) オニオンスープ・ポテトサ ラダ・焼ウインナー	きのこの炊き込みご飯・ 味噌汁・ほっけ醤油漬焼・ さつま芋の甘煮・ラーメン サラダ	ご飯・味噌汁・南瓜煮・鯨 の切り込み・もずく・ハム サラダ・桃ヨーグルト	ご飯・味噌汁・焼鮭・がん もと大根の煮物・おくら松 前	ご飯・味噌汁・納豆・胡瓜 サラダ・パインヨーグルト・ かすべ煮	ご飯・味噌汁・天かまとが んもの煮物・豚肉のから し菜炒め・フルーツ・煮 豆	ご飯・味噌汁・野菜入スク ランブルエッグ・煮豆・納 豆・胡瓜とハムのサラダ
昼	ご飯・豚丼・鯖西京漬焼・ たくあん・ほうれん草のな め茸和え・黒豆甘煮	きのこのスープスパゲ ティ・ニラ玉スープ・豆腐 サラダ・桃ヨーグルト	コーンシチュー・玉子スー プ・マカロニサラダ・煮豆・ フルーツ	カレーライス・ベーコンと 玉子のコンソメスープ・ キャベツとしめじの炒め 煮・フルーツ	カツ丼・味噌汁・小松菜と 竹輪のポン酢和え・たくあ ん・苺	味噌ラーメン・ごま塩おに ぎり・アスパラとトマトとウイ ナーのサラダ・かぶと胡瓜の 浅漬け・かぶの葉と椎茸 の佃煮・フルーツみつ豆	カレーうどん・鮭と胡麻の おにぎり・ブロッコリーの サラダ・カルピスゼリーと みかんの和え物
夕	キーマカレー・ニラとひら たけの玉子スープ・南瓜 煮・明太子スパゲティ	ご飯・味噌汁・鶏の照焼 き・ポテトサラダ・パイナッ プル	あんかけ炒飯・ワカメスー プ・豚キムチ・ラーメンサ ラダ	ご飯・味噌汁・豚チャー シュー・マカロニサラダ・ ほうれん草のシーチキン 和え	トマトの煮込みハンバー グ・ハムと玉ねぎのスー プ・玉子サラダ・ホタテと 水菜のマリネ	ご飯・玉子スープ・鶏のか ら揚げ・ワカメと胡瓜の酢 の物・煮豆	ご飯・味噌汁・メンマと鶏 肉の和え物・焼つぼ鯛・ 肉じゃが風
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ご飯・味噌汁・ワカメサラ ダ・煮つけ・椎茸焼	ご飯・味噌汁・プレーンオ ムレツ・ひじき煮・釜揚げ しらす大根おろし	ご飯・味噌汁・鯖の味醂 漬焼・大根と人参と天か まの煮物・ほうれん草の 胡麻和え・たくあん	ご飯・味噌汁・かに玉・大 根サラダ・白菜蒸し	生姜ご飯・味噌汁・目玉 焼・いんげんとベーコンの 炒め物・煮豆・バナナと牛 乳ゼリー	ご飯・味噌汁・茄子と秋刀 魚の煮物・おふくろ煮・ほ うれん草のとびっこ和え	鮭ときのこの炊き込みご 飯・味噌汁・うま煮・胡瓜 と竹輪の和え物
昼	豚丼・ニラ玉スープ・白菜 の梅肉和え・長芋の紫蘇 の実和え	ご飯・味噌汁・コロケ・春 巻き・焼そば・ポテトサラ ダ	ご飯・なめこ汁・鶏のパイ ン煮・中華サラダ・マカロ ニとハムの和え物	きのこうどん・里芋のそぼ ろ煮・ワカメと大根の酢の 物	醤油ラーメン・紫蘇おにぎ り・スイートポテト・紫蘇ワ カメ	ご飯・鮭シチュー・オムポ テト・マカロニサラダ・紫 蘇昆布の佃煮・白桃缶	ソーメン汁・稲荷寿司・豚 肉とニラの炒め物・紅じゃ こ・煮豆・さくらゼリー
夕	ご飯・コーンクリームシ チュー・一夜干しほっけ 焼・大根おろし・大根とワ カメの梅ドレッシング和え	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ キャベツの梅肉和え・煮 豆・フルーツゼリ	ご飯・味噌汁・刺身・麻婆 茄子・ふき煮	ご飯・味噌汁・焼餃子・さ つま芋の甘煮・茎ワカメ	ご飯・すいとん汁・鯖塩 焼・鶏とメンマの和え物・ ワカメの酢の物	親子丼・味噌汁・ラーメン サラダ・漬物・煮豆	ご飯・つみれ汁・目抜き の西京漬焼・茄子とピー マンの中華炒め・スパゲ ティサラダ・オレンジ
	28	29	30				
朝	ご飯・味噌汁・大根と人参 と鶏肉の炒め物・スクラン ブルエッグ・キャベツの梅 肉和え・煮豆	ご飯・味噌汁・ミートポー ル焼・シーザーサラダ・天 かま焼	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・ ポテトサラダ・小町巻				
昼	カレーライス・玉子スー プ・ほうれん草とハムの サラダ・クワイフルーツゼ リー	ご飯・味噌汁・まぐろと サーモンとカレイの漬・豚 肉と白菜の酒蒸し・煮玉 子	きのこうどん・里芋と昆布 の煮物・杏仁フルーツと バナナ				
夕	豚丼・味噌汁・ほうれん草 のしらす和え・玉子豆腐・ 味噌漬たくあん	ご飯・味噌汁・メンチカツ・ 胡瓜とワカメとオホーツク の酢の物・白桃・みかん	鶏釜めし・味噌汁・玉子豆 腐・大根とツナのサラダ・ 焼紅鮭・煮豆・芋と人参と ウインナーの煮物・紅じゃ こ・フルーツ				