

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	
朝			ひじきの混ぜご飯・味噌汁・切干大根の煮物・煮豆	ご飯・味噌汁・ほっけ焼・野菜炒め・かぼちゃ煮	ご飯・味噌汁・茄子、ベーコン炒め・玉子焼き・煮豆	鶏雑炊・キャベツとじゃが芋の醤油煮・わかめと胡瓜の酢の物・煮豆	ご飯・味噌汁・天ぷら・煮豆・水菜サラダ・ヨーグルト	
昼			ご飯・カレー・コンソメスープ・鶏肉焼・ほうれん草のお浸し	稲荷すし・天ぷらそば・みかんヨーグルト	きつねうどん・にらのお浸し・フルーツポンチ	ミートスパゲッティ・ブロッコリーのサラダ・コンソメスープ	味噌ラーメン・ワカメおにぎり・餃子・きゅうりとカニカマの酢の物・パインヨーグルト	
夕			ご飯・ジンギスカン・りんご	ご飯・味噌汁・鶏肉野菜炒め煮・チンゲン菜浅漬け・きのこのポン酢和え	ご飯・味噌汁・ロールキャベツ・スパゲッティサラダ・煮豆	豚丼・味噌汁・ラーメンサラダ・オレンジ	ご飯・御吸い物・つくね・マカロニサラダ	
	6	7	8	9	10	11	12	
朝	鮭ときのこの炊き込みご飯・味噌汁・煮物	ご飯・味噌汁・玉子焼き・さつまいも・煮豆	ご飯・味噌汁・ツナレタスサラダ・焼豚ニラ炒め・煮豆	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・ハムのサラダ・茄子焼・パインヨーグルト	ご飯・味噌汁・茄子とピーマンと鶏肉の味噌炒め・かぼちゃ煮・ごはんですよ	ご飯・味噌汁・かにシュウマイ・スクランブルエッグ・ささぎと天カマの煮物・玉子豆腐	ご飯・味噌汁・カスペ煮・玉子焼き・ハムサラダ	
昼	キーマカレー・春雨スープ・ポテトサラダ・エビフライ・みかん、パイナップル	ご飯・たらのムニエル・味噌汁・茄子と豚肉の炒め煮・醤油きのこスパゲッティ・フルーツヨーグルト	ハンバーグ入りハヤシライス・玉子スープ・胡瓜とハムのサラダ	きのこソーメン汁・お稲荷さん・たくあん・塩鯖焼	牛丼・味噌汁・大学芋・レタスと胡瓜のサラダ	かれーうどん・春雨サラダ	ご飯・味噌汁・たくあん・ワカメの酢の物・挽肉の巾着煮	
夕	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・ほうれん草の胡麻和え・白桃	ご飯・鍋(2種類)	ご飯・すき焼き	ご飯・味噌汁・鮭焼・煮豆・麻婆豆腐・スパゲッティサラダ	ご飯・味噌汁・お弁当(エビチリ、豆腐ハンバーグ、ペペロンチーノ、天ぷら、鶏肉のタルタルソース)	親子丼・味噌汁・ほうれん草、チンゲン菜の胡麻和え・なま酢	ご飯・焼肉	
	13	14	15	16	17	18	19	
朝	ご飯・味噌汁・野菜炒め・切昆布の和え物・鮭焼	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・ワカメサラダ・みかんヨーグルト	ご飯・味噌汁・キャベツ、ソーセージ炒め・みかんヨーグルト・もずく・もやし・梅肉和え	ご飯・味噌汁・豚肉と玉葱の炒め物・じゃが芋のガーリック炒め・バナナ	はらこ飯・味噌汁・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・フキと天カマの炒め物・かぼちゃ煮・だし巻き玉子	ご飯・味噌汁・アボカドマヨ・揚げサラダ・バナナヨーグルト	
昼	冷しラーメン・ポテトサラダ・春雨スープ・オレンジ	メンチカツ丼・味噌汁・ワカメ、えのきの酢の物・煮豆	炒飯・味噌汁・麻婆豆腐・トマトサラダ	焼そば飯・白菜と生姜スープ・かに玉・みかん	ハンバーグカレー・ニラ玉スープ・ポテトサラダ・みかん	ご飯・豚肉のすき煮・スパゲッティ・さつま芋の天ぷら	稲荷すし・うどん・なま酢	
夕	手巻き寿司・御吸い物	ご飯・味噌汁・カレイの煮漬け・鶏肉、大根煮・ところてん	漬丼・味噌汁・ほうれん草の胡麻和え	海苔巻き・御吸い物・カスベの煮漬け	ご飯・味噌汁・カレイの煮漬け・肉野菜炒め・ところてん	ご飯・味噌汁・オニオンサラダ・角煮	ご飯・味噌汁・よもぎの天ぷら・豚肉と行者にんにくの炒め物・かぶの浅漬け	
	20	21	22	23	24	25	26	
朝	ご飯・味噌汁・肉じゃが・野沢菜の醤油漬け・納豆	ひじきの混ぜご飯・味噌汁・大根の煮物・たくあん・白桃	ご飯・味噌汁・玉子焼き・焼ウィンナー・ほっけ焼・はんぺんサラダ	ご飯・味噌汁・舞茸、水菜、豚肉炒め・トマト・春菊の胡麻和え・天カマ、ピーマン炒め	ご飯・きのこ汁・つぼ鯛焼・野菜入り玉子焼き・煮物・漬物	ご飯・味噌汁・たらこんぶ・煮豆・茄子焼・かぼちゃ煮	ご飯・味噌汁・フキと竹の子と鶏肉の煮物・たくあん・バナナ	
昼	カレーそば・さつま芋の天ぷら・ワカメとちくわの酢の物	オムポテト・ご飯・クリームシチュー・レタスのサラダ・キュウイ・みかん	カレーライス・卵スープ・きゅうりとハムのサラダ・さつま芋もち	ご飯・味噌汁・カスベの唐揚げ・ワカメときゅうりの酢の物・紫蘇の実・オレンジ	牛丼・味噌汁・きゅうりの漬物・いちごとキュウイ	お稲荷さん・カニ入りすり身汁・天ぷら(エビ、ピーマン、さつま芋)・たくあん・サンフルーツ	中華あんかけ焼きそば・餃子・おにぎり・紫蘇実漬け・黄桃	
夕	ご飯・味噌汁・串カツ	ご飯・焼肉	ご飯・すき焼き・りんご	お稲荷さん・煮物・海老入り焼きそば・お刺身・パン・フルーツ盛	ご飯・味噌汁・和風煮込みハンバーグ・しめじとほうれん草の胡麻和え・煮豆	ご飯・味噌汁・塩鯖焼魚・昆布巻き・キャベツの梅肉和え・はっさく	ご飯・味噌汁・カレイの天ぷら・レタス・芋と挽肉の煮物	
	27	28	29	30				
朝	ご飯・味噌汁・漬物・蒟蒻の煮物・漬物・ウィンナー・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・ハムサラダ・煮豆・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・鮭焼魚・鶏ごぼう炒め・茄子とピーマンの炒め物	ご飯・すり身汁・カスベの煮漬け・ササミときゅうりの和え物・煮豆				
昼	カレーライス・コンソメスープ・コロケ(レタス、オレンジ添え)	煮込みうどん・きゅうりの酢の物・紫蘇入りおにぎり	親子丼・味噌汁・ほうれん草のお浸し・ポテトサラダ・オレンジ	ご飯・味噌汁・かぶ漬け・フキの煮物・かぶと豚肉の煮物・みかんヨーグルト				
夕	ジンギスカン・りんご・ご飯	ご飯・味噌汁・牛肉、玉葱炒め・茄子の浅漬け	ジンギスカン・ご飯	ご飯・味噌汁・焼肉・きゅうりの漬物・杏仁豆腐				