

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
			1	2	3	4	5
朝			ご飯・味噌汁・牛乳・鮭焼き・煮豆・きゅうりの浅漬け・きり昆布炒め・コロッケ・ウィンナー	ご飯・味噌汁・牛乳・カレーコロッケ・野菜炒め・玉子焼き・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・ほっけ焼魚・煮豆・オムレツ・ブロッコリー・ホクホクさつま芋・トマト	ご飯・味噌汁・牛乳・和風スクランブルエッグ・鶏肉の竜田焼き・煮豆・カニカマ・さんまの蒲焼	ご飯・味噌汁・茄子とピーマンの味噌炒め・鮭焼魚・煮豆・目玉焼き
昼			中華丼・味噌汁・かぼちゃ煮鶏つくね	塩ラーメン・おにぎり・煮豆・フルーツポンチ	稲荷ずし・そば汁・ハンバーグ・野菜サラダ・トマト	塩ラーメン・おにぎり・フキと小揚げの煮物・梅とろろ	ご飯・味噌汁・エビフライ・味噌おでん・かぼちゃ団子・ココアムース
夕			ご飯・鶏団子汁・焼き鯖・肉じゃが・チキンロール	ご飯・味噌汁・魚の煮漬け・胡瓜梅酢の物・筑前煮・煮玉子・かぼちゃの甘煮	カレーライス・蒸しキャベツサラダ・ささぎの煮物	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ニラの卵とじ・麻婆豆腐・白菜のお浸し	三色どんぶり・味噌汁・スパゲティサラダ・かぼちゃ煮
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ご飯・味噌汁・ジャーマンポテト・キャベツと鯖の炒め物スクランブルエッグ・煮豆・べったら漬け	ご飯・味噌汁・牛乳・焼鯖・玉子焼き・さつま芋の甘煮・昆布とちくわの煮物	ご飯・味噌汁・玉子焼き・ほっけ焼・とろろ芋・昆布と天カマの煮物	ご飯・味噌汁・目玉焼き・切昆布と天ぷら煮・エビシユウマイ・紅じゃこ佃煮・つぼ鯛焼	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・スパゲッティ・漬物・白菜のお浸し・煮豆	ご飯・味噌汁・ミートボール・バナナ・ひじきの煮物・ツナのせ大根おろし・半熟玉子	ご飯・味噌汁・鯖塩焼き・玉子焼き・豚肉野菜炒め・ウィンナー・コロッケ
昼	おにぎり・かき揚げそば・かぼちゃ団子	うどん・稲荷ずし・白菜と豚肉のはさみ蒸し	ご飯・味噌汁・大根・鶏肉・しいたけ・人参・天カマの煮物・煮豆・野菜の天ぷら・きゅうりの浅漬け	たけのこご飯・味噌汁・ジギスカンの唐揚げ・かぼちゃ団子・なま酢・フルーツポンチ	キーマカレー・ポトフ・トマト・ポテトサラダ(ハム添え)	おにぎり・かぼちゃ団子・ナポリタン・鶏の唐揚げ	塩ラーメン・おにぎり・白菜と豚肉のはさみ蒸し・煮豆・かまぼこ・フルーツ
夕	炒飯・味噌汁・豚肉の生姜焼・ほうれん草の白和え・黒豆	ご飯・味噌汁・ポテトコロッケもやしのサラダ・しいたけとベーコンの炒め物	ご飯・味噌汁・肉じゃが・カスベの煮漬け・フキとちくわの煮物	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・たらのフライ・煮豆・ニラの卵とじ・茄子の味噌炒め	ご飯・味噌汁・オードブル(天ぷら・唐揚げ・酢豚・茄子の揚げ浸し)	カレーライス・煮豆・玉子スープ・きゅうりの酢の物・梅肉入り・フルーツポンチ	エビピラフ・中華スープ・焼つぼ鯛・肉じゃが・もやし中華和え
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・肉野菜炒め・カレーコロッケ・ひじき煮・バナナ	ご飯・味噌汁・牛乳・和風スクランブルエッグ・鶏つくね・煮豆・厚揚げとワカメの煮物ウィンナー	ご飯・味噌汁・焼鯖・豚肉の生姜焼き・玉子焼き・じゃこ佃煮・かまぼこ	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭焼・煮豆・キャベツの油炒め・ミートオムレツ・梅干	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭焼・煮豆・きゅうりの漬物・とろろ芋・目玉焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・牛肉としらたきの煮物・がんも煮・煮豆・コロッケ	ご飯・味噌汁・ミートオムレツ・ほっけ焼・豚肉の生姜焼煮豆
昼	うどん汁・おにぎり・麻婆茄子・ジャガイモと挽肉の煮物煮豆	天ぷらうどん・稲荷寿司・きゅうりの漬物・トマト・みかん・さつま芋の天ぷら	カレーライス・ほうれん草のお浸し・カニカマ・スープ・ゆで卵・フルーツポンチ	ピラフ・中華スープ・チキン南蛮・フキの煮物・みたらし団子・黒豆	ご飯・味噌汁・ポテトコロッケ・ラーメン・サラダ・きのこの中華炒め	塩ラーメン・おにぎり・魚肉ソーセージと玉子のケチャップ炒め・煮豆・フルーツ	ソーメン汁・稲荷寿司・さつま芋の煮物・煮豆・みかん
夕	ご飯・豚汁・カスベの煮漬け・ニラの卵とじ・煮豆	ご飯・味噌汁・焼つぼ鯛・昆布と天ぷら煮・肉じゃが・白菜のお浸し	ご飯・味噌汁・麻婆豆腐・ほっけ焼・煮豆・大根と挽肉の煮物・トマト	ご飯・味噌汁・かれいの煮魚・天ぷら(えび、ピーマン、きのこ、茄子)・白菜のお浸し煮豆	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・グラタン・さつま芋のきんぴら	ご飯・味噌汁・肉じゃが・エビチリ・煮豆	鮭ちらし・味噌汁・ニラの卵とじ・えのき草の和え物
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・煮豆・さんまの蒲焼・芋と挽肉の煮物・天カマ	ご飯・味噌汁・牛乳・漬物・ホワイトアスパラ・肉じゃが・鶏の唐揚げ	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭・たらこ・煮豆・ハムエッグ・コロッケ・ウィンナー・梨	ご飯・味噌汁・牛乳・玉葱・三つ葉の卵とじ・煮豆・鶏肉炒め・ほっけ焼魚・たらこ昆布	ご飯・味噌汁・目玉焼き・赤魚焼・ウィンナーとピーマン炒め・昆布巻き	ご飯・味噌汁・牛乳・豚肉の生姜焼・玉子焼き・コロッケ・青紫蘇の実・バナナ	ご飯・味噌汁・牛乳・鶏肉の竜田焼・さんまの蒲焼・玉葱の玉子とじ・煮豆・小町巻き
昼	ご飯・味噌汁・味噌おでん・煮豆・チンゲン菜のなめこ和え・ほっけ焼魚・フルーツポンチ	生ちらし・味噌汁・煮豆・トマト・エビ・野菜の天ぷら	カレーうどん・稲荷寿司・きゅうりの浅付け・さつま芋の甘煮	ご飯・味噌汁・ヒレカツ・フライドポテト・エビしんじょう・煮豆	焼そば・味噌汁・かぼちゃの甘煮・おにぎり・スクランブルエッグ	そば・おにぎり・じゃが芋と挽肉の煮物・煮豆・カニカマ・フルーツポンチ	塩ラーメン・胡麻おにぎり・漬物・煮豆・人参サラダ
夕	ご飯・味噌汁・おからハンバーグ・かに玉・カスベの煮漬け・もやしのナムル	すき焼き・ご飯・煮豆・キュウイ	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・煮豆・ほうれん草のお浸し・きのこ玉葱の卵とじ	ご飯・味噌汁・黒頭煮漬け・ハンバーグ・豚肉と白菜の酒蒸し	ひじきご飯・味噌汁・和風きのこスパゲッティ・大根と天カマの煮物・さつま芋サラダ	生寿司・ソーメン汁	餃子カレー・中華スープ・かぼちゃ煮
	27	28	29	30			
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭・肉じゃが・ひじき煮・はっさく	ご飯・味噌汁・ミートオムレツ・鯖焼魚・ほうれん草のお浸し・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・納豆・コロッケ・鮭焼魚・玉子焼き・きゅうりの漬物・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・サンマ焼魚・玉子焼・カニカマ・大根と人参のサラダ・漬物・煮豆			
昼	生ちらし寿司・えび汁・煮豆・かぼちゃ団子・はっさく	鶏天丼・味噌汁・じゃが芋の煮物・きゅうりの生姜漬け・フルーツポンチ	五目ちらし・ソーメン汁・豚肉の野菜巻き・かぼちゃ煮	スープカレー・煮豆・胡麻豆腐・ポテトサラダ・かぼちゃ煮			
夕	ご飯・味噌汁・肉じゃが・味噌おでん・豚肉と白菜のはさみ蒸し・サンマ焼魚	ご飯・味噌汁・カスベの煮漬け・ジャーマンポテト・挽肉と大根の煮物	ご飯・味噌汁・ニラハンバーグ・ホッケ焼魚・トマト・バナナ・煮豆・ほうれん草の卵とじ	ご飯・味噌汁・カレイの煮漬け・ポテトコロッケ・キャベツの卵とじ			