

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
朝				ご飯・味噌汁・牛乳・ホッケ焼魚・トマト・天カマ炒め・だし巻き玉子	ご飯・味噌汁・牛乳・茄子・ピーマンの味噌炒め・ウインナー・鯖味噌煮・和風スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・牛乳・ニラ・玉子とじ・豚肉生姜焼・サンマの蒲焼	ご飯・味噌汁・牛乳・肉じゃが・カレーコロッケ・ほうれん草とベーコンの炒め物
昼				そば・ほうれん草の炒飯・かぼちゃ煮・フルーツポンチ	親子丼・玉葱と玉子の味噌汁・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・タラ、エビフライ・トマト・ほうれん草の煮浸し・大根の煮物	えび天丼・味噌汁・かぼちゃ煮・ほうれん草のお浸し・スクランブルエッグ
夕				ご飯・味噌汁・ポテトコロッケ蒸しキャベツ・茄子焼	ご飯・味噌汁・牛乳・胡麻豆腐・煮込みハンバーグ・大根、天カマの煮物・ほうれん草のなめ草和え	ご飯・味噌汁・豚カツ・かぼちゃ煮・白菜のお浸し	ご飯・味噌汁・玉子焼き・煮豆・かぼちゃ煮・トマト・胡瓜、カニカマ、クラゲの和え物・赤魚焼
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭焼魚・天カマ煮・とろろ芋・ほうれん草のお浸し・茄子の炒め物・だし巻き玉子	ご飯・味噌汁・牛乳・ホッケ焼魚・大根と鶏肉の煮物・紫蘇ひじき・煮豆・玉子とウインナーの炒め物	ご飯・味噌汁・牛乳・鶏つくね・玉子焼き・天カマの煮物・ほうれん草のツナ和え・バナナ	ご飯・味噌汁・牛乳・赤魚味噌煮・豆腐、玉子焼き・茄子焼・紫蘇味噌・ソーセージ、ピーマン炒め	ご飯・味噌汁・ニラの玉子とじ・鯖焼魚・ベーコンときのこのバター炒め・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・チーズ入りスクランブルエッグ・鶏肉の竜田焼・ほうれん草の胡麻和え・煮豆・とろろ芋	トースト・味噌汁・スクランブルエッグ・豚肉の照焼き・かぼちゃ煮
昼	ご飯・味噌汁・餃子・芋とささぎの味噌煮・カニカマ・伊達巻	稲荷寿司・うどん・ホイコーロー	炒飯・味噌汁・ニラの玉子とじ・かぼちゃ団子	おにぎり・スパゲティ・オムレツ・ハムポテト・みかん	親子丼・大根とキャベツの味噌汁・かぼちゃ煮・玉葱としめじの煮物	ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ・落と天ぷらの煮物・カニカマと豆	そば・稲荷寿司・キャベツと天カマの煮物・煮豆・トマト
夕	キーマカレー・玉子スープ・ポテトサラダ・フルーツポンチ	エビ丼・味噌汁・小松菜と天カマの煮物・きのこ中華炒め	ご飯・味噌汁・カレイの煮漬け・アスパラ・温野菜とコロッケ・ほうれん草のベーコンサラダ	ご飯・味噌汁・カスベの煮漬け・芋、野菜の煮物・漬物・煮豆	ご飯・豚汁・さんま焼魚・心玉葱のサラダ	ご飯・石狩汁・焼肉・ほうれん草とベーコンの炒め物・鮭入りポテトサラダ	ご飯・味噌汁・鯖焼魚・ハムポテト・ほうれん草のお浸し・白菜と豚肉のぼん酢かけ・えのき、ちくわ、白滝の煮物・トマト
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・紫蘇味噌・胡瓜の漬物・カニカマ・鯖焼魚・ハム焼	ご飯・味噌汁・牛乳・ニラの玉子とじ・鯖の焼魚・メンチカツ・ウインナー	ご飯・味噌汁・玉子焼き・麻婆春雨・かぼちゃ煮	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭焼魚・紫蘇味噌・茄子、ピーマン焼・ウインナー・玉子焼き・イチゴ	ご飯・味噌汁・牛乳・和風スクランブルエッグ・八宝菜・カニカマ・煮豆・トマト	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭焼魚・ニラの玉子とじ・豚肉の生姜焼・佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・煮豆・ソーセージ・紫蘇味噌・レタス、カニカマ、胡瓜のサラダ・いちご
昼	中華丼・スープ・ポテト・ほうれん草、ベーコンサラダ・キウイ、みかん	炒飯・オムレツ・玉葱と玉子のスープ・トマト・ハム	カレーライス・スパゲティサラダ・きのこの煮物・コンソメスープ・桃フルーツ	塩ラーメン・稲荷寿司・天カマ、大根の煮物・ほうれん草のお浸し・漬物	オムライス・玉子スープ・かぼちゃの煮物・水菜のサラダ・イチゴ	冷麦・おにぎり・フキと揚げ豆腐の煮物・ウインナーと入り玉子の炒め物・煮豆	おはぎ・豚汁・アメリカンドッグ・キウイ、みかん、いちご
夕	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・かぼちゃの煮物・大根と天ぷらの煮物	ご飯・味噌汁・メバルのみりん漬け焼・ホイコーロー・ラーメンサラダ	散らし寿司・水団汁・ほうれん草サラダ・アスパラ・豆腐あんかけ	エビ丼・味噌汁・さつま芋甘煮・新玉葱マリネ・はんぺんのハムフライ	うどん・肉じゃが・煮豆・漬物	ご飯・味噌汁・オニオンコロッケ・しらすの大根和え・漬物・紫蘇味噌・玉子焼き・ほうれん草の胡麻和え・いちご	ご飯・味噌汁・刺身(マグロ、サーモン、エビ、マツカワ)・肉じゃが・フルーツ
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯・味噌汁・ミートパスタ・かぼちゃ煮・ウインナー・鯖焼魚	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼魚・もやしサラダ・玉子とほうれん草の炒め物・芋と天カマの煮物	ご飯・味噌汁・牛乳・サンマ焼魚・目玉焼き・八宝菜・カニカマ	ご飯・味噌汁・牛乳・長ねぎ入り玉子焼き・キャベツ、天カマ、椎茸の煮物・紫蘇味噌・納豆・えびシユウマイ	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭・伊達巻・茄子とピーマン炒め・紫蘇巻き	ご飯・味噌汁・玉子味噌・ミートボールの甘酢炒め・カレーコロッケ	ご飯・味噌汁・牛乳・鶏肉の竜田焼・さつま芋の甘煮・天カマとピーマンの煮物・和風スクランブルエッグ
昼	うどん・稲荷寿司・白菜と豚肉のハザミ蒸し・大根と天カマの煮物	野菜天丼・味噌汁・ほうれん草のお浸し・大根おろし・椎茸炒め・漬物・トマト	ちらし寿司・豚汁・ほうれん草サラダ・アスパラ酢味噌和え・胡瓜、みかんの酢の物	炒飯・水餃子スープ・お好み焼き・煮豆・フルーツポンチ	中華丼・スープ・さつま芋とささぎの豆煮・かぼちゃのそぼろあんかけ・はっさく、みかん	オムライス・そうめん汁・かぼちゃの煮物・キャベツ・鶏の照焼き	手打ちうどん・おにぎり・漬物・昆布、天カマ、きのこの煮物・フルーツポンチ
夕	ご飯・味噌汁・ポテトコロッケ蒸しキャベツ・トマト・ホワイトアスパラハム	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・麻婆豆腐・かぼちゃ煮・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・味噌汁・豚肉、長ネギ、きのこの炒め物・くらげとハムの和え物・ポテトサラダ・漬物・鯖焼魚・みかん	キーマカレー・さつま芋、天カマ煮・ピーマン、ベーコン炒め・八朔、みかん、バナナ	ご飯・味噌汁・エビフライ・ゴボウの胡麻マヨ和え・肉じゃが・羊羹	ご飯・味噌汁・餃子・心玉葱サラダ・いんげんの胡麻和え・厚揚げの生姜あん	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・鯖焼魚・ほうれん草のお浸し・煮豆・カニカマ・しば漬け
	26	27	28	29	30		
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・かぼちゃの煮物・スクランブルエッグ・ホッケ焼魚・紫蘇味噌・玉子豆腐	ご飯・味噌汁・紅鮭焼魚・春巻き・玉子焼き・ポテトサラダ・シュウマイ・みかん	ご飯・味噌汁・ニラの玉子とじ・鯖の塩焼・蟹シュウマイ・麻婆茄子	松茸ご飯・味噌汁・肉じゃがオムレツ・昆布と厚揚げの煮物	ご飯・味噌汁・牛乳・サンマ・玉子焼き・トマト・紫蘇味噌・コロッケ・ほうれん草のお浸し		
昼	小松菜の混ぜご飯・豚汁・メンチカツ・胡瓜の漬物・煮豆	ちらし寿司・そうめん汁・ハムポテト・ほうれん草の胡麻和え・みかん	カレーライス・ハンバーグ・ゆで玉子・胡瓜、トマト	そば・稲荷寿司・かぼちゃの煮物・ニラの玉子とじ・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・温野菜・かぼちゃ煮・フルーツポンチ		
夕	ご飯・三平汁・メバル焼魚・ほうれん草・オムレツ・温野菜ポテト	ご飯・味噌汁・ふきと天カマ煮・タラフライ・野菜中華炒め	ご飯・味噌汁・タラのムニエル・グラタン・大学芋	ご飯・味噌汁・ホッケ焼魚・ほうれん草の胡麻和え・白菜のお浸し・大根、天カマの煮漬け	手打ちうどん・かき揚げ・芋と天カマの煮物・おにぎり		