

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
朝						ご飯・味噌汁・アスパラ入りスクランブルエッグ・大根の煮物・胡瓜の漬物	ご飯・味噌汁・茄子とベーコンのケチャップ炒め・竹の子と天カマの煮物・トマトと胡瓜のサラダ
昼						ご飯・玉子スープ・ハンバーグ・スパゲッティサラダ・茄子と人参の煮物	ご飯・味噌汁・肉じゃが・漬物・鯖焼き魚・みかん
夕						ご飯・味噌汁・ほうれん草のなめ茸和え・天カマの煮物・グラタン	ごはん・キムチ鍋・レタスサラダ・フルーチェ
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯・味噌汁・里芋煮・漬物・シーチキンサラダ	ご飯・味噌汁・ハム入りスクランブルエッグ・落、天カマの煮物・鯖焼き魚・グリーンサラダ	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・細竹とふきの煮物・カニカマ・サンマの蒲焼・肉団子・ツナとトマトのサラダ	ご飯・味噌汁・チキンカツ・紫蘇味噌・南瓜煮・玉ねぎと胡瓜のサラダ	ご飯・味噌汁・目玉焼き・スパゲッティサラダ・煮豆・たくあん・磯のり	ご飯・味噌汁・胡瓜のサラダ・南瓜煮・煮豆・漬物	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・アスパラ、胡瓜のサラダ・ウィンナー入りスクランブルエッグ
昼	ご飯・讃岐うどん・キャベツの炒め物	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・人参とささぎのバター炒め・キャベツのサラダ・胡瓜の酢の物	混ぜご飯・味噌汁・コロケ・里芋、ちくわの煮物・ベジタブルサラダ・りんご	ご飯・肉野菜炒め・ほうれん草の胡麻和え・大根と落と竹の子の煮物・葱と玉子スープ	ご飯・味噌汁・麻婆茄子・ピーマン、玉ねぎ、ウィンナーのケチャップ煮	親子丼・味噌汁・ほうれん草のなめ茸和え	味噌ラーメン・マカロニサラダ・かつおとわかめのおにぎり・桃
夕	すき焼き・もずく・アスパラサラダ	親子丼・スープ・大根と天カマの煮物・フルーチェ	カレーライス・玉子スープ・りんご	ご飯・味噌汁・ちゃんちゃん焼き・たくあん	中華丼・味噌汁・レタスサラダ・煮物	ご飯・味噌汁・鯖の塩焼き・玉子巾着・ポパイサラダ・もやし、梅肉和え	ご飯・味噌汁・餃子・煮物・わかめのサラダ
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯・味噌汁・アスパラとベーコン炒め・トマトとツナサラダ・筑前煮	ご飯・味噌汁・レタス、カニカマ、胡瓜のサラダ・落と大根の煮物・入り玉子とアスパラ	ご飯・味噌汁・大根、人参、天カマの煮物・鯖焼き魚・煮豆・レタス、トマト、ベーコンサラダ	ご飯・味噌汁・南瓜煮・ホッケ焼き魚・胡瓜のサラダ・漬物	おじや・味噌汁・小松菜の炒め・胡瓜と人参、アスパラサラダ	ご飯・味噌汁・グリーンサラダ・ホッケ焼き魚・キャベツ、シュウマイ煮・ハム入り玉子炒め・みかん	ご飯・味噌汁・煮物・ミートボール・マヨ玉・天カマと白菜の炒め物
昼	味噌カツ・ほうれん草ときのこのバター炒め・大根煮物・白菜のコンソメスープ	ハヤシライス・サラダ・みかんと桃のヨーグルト和え	ご飯・納豆汁・ほうれん草のなめ茸和え・ポテトサラダ・肉煮	肉うどん・ニラと玉子のスープ・大根のそぼろあんかけ・トマトと胡瓜のサラダ・八朔	鶏天丼・水菜と玉子のスープ・マカロニサラダ・ほうれん草の胡麻和え・筑前煮	豚丼・味噌汁・ほうれん草のお浸し・里芋と天カマ煮・フルーチェ	ご飯・味噌汁・牛カルビ・大根煮・ハムサラダ
夕	ご飯・醤油鍋・たくあん・八朔	親子丼・味噌汁・ほうれん草の胡麻和え・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ラーメンサラダ	かつ丼・味噌汁・胡瓜、レタスサラダ・たくあん・茄子のあんかけ	ご飯・味噌汁・鯖の塩焼き・胡瓜と長芋の梅肉和え・じゃが芋と天カマ煮・八朔	中華丼・スープ・大根と落の煮物・いちご、みかん、バナナ	カレーライス・玉子スープ・水菜のサラダ・玉子豆腐・いちご
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯・味噌汁・目玉焼き・納豆・レタスサラダ・ほうれん草、ベーコンの炒め物	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・鯖の味噌煮・カニカマ・里芋の煮物・トマトとアスパラサラダ・みかん、いちご	ご飯・味噌汁・玉子豆腐・大根サラダ・玉ねぎ炒め	ご飯・味噌汁・焼き鯖、もやしの梅肉あんかけ・チキン、水菜サラダ・ベーコン、ほうれん草のソテー・スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・たらこ・ハムサラダ	ご飯・味噌汁・水菜のサラダ・大根と天カマの煮物・ミートボール・鯖の塩焼き・赤ウィンナー・メロン	ご飯・味噌汁・おふくろ煮・胡瓜とシーチキンサラダ・ホッケ焼き魚
昼	ご飯・シチュー・アスパラサラダ・みかん、桃	ご飯・味噌汁・豚肉の角煮・煮玉子・ポテトサラダ・落煮・胡瓜の漬物	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・玉ねぎ・たくあん	肉うどん・おにぎり・たくあん・南瓜サラダ・フルーツゼリー和え	カレーライス・ニラと玉子スープ・もやしと水菜のサラダ・ほうれん草のソテー	ご飯・玉ねぎと玉子のスープ・白菜の煮物・マカロニサラダ・梨	ご飯・味噌汁・もやし炒め・ほうれん草のなめ茸和え・大根サラダ・いちご、桃
夕	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ほうれん草のなめ茸和え・大根、人参、椎茸の煮物	ご飯・味噌汁・鯖の塩焼き・葱の酢味噌和え・鶏肉、玉ねぎの塩だれ炒め・オレンジ	牛丼・味噌汁・ほうれん草のお浸し・大根のひき肉あんかけ	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・大根と天カマの煮物・白菜のお浸し	ご飯・味噌汁・焼きそば・長芋と胡瓜のサラダ・バナナ	カレーライス・味噌汁・もずく酢・パイン	ご飯・味噌汁・から揚げ・ほうれん草のソテー・大根、竹の子煮・たくあん
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯・味噌汁・サンマの塩焼き・スクランブルエッグ・落、里芋煮・レタスサラダ・黒豆	ご飯・味噌汁・大根のそぼろあんかけ・水菜のサラダ・葱入り納豆・八朔	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・里芋煮・ほうれん草のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・目玉焼き・カニカマ・鯖の味噌煮・大根と人参、椎茸の煮物・水菜とトマトのサラダ	ご飯・味噌汁・牛肉のしぐれ煮・茄子、ソーセージ炒め・レタスサラダ	ご飯・味噌汁・鶏肉、アスパラの醤油マヨ炒め・南瓜の煮物・レタス・トマトのサラダ	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・なめ茸とベーコン炒め・サラダ・煮物
昼	ご飯・三つ葉ときのこのスープ・ポテトサラダ・ハンバーグ・みかん	ご飯・味噌汁・焼きうどん・レンコン、鶏肉の煮物・大根となめ茸和え	カレーライス・コンソメスープ・ほうれん草のベーコン炒め・みかん、桃	ミートスパゲッティ・青梗菜と玉子のスープ・ポテトサラダ・竹の子と天カマの煮物・りんご	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・胡瓜の中華くわげ和え・たくあん・竹の子のツナ煮	シチュー・ピラフ・長芋と胡瓜の梅肉和え・天カマ・里芋煮八朔	親子丼・餃子スープ・ほうれん草とささぎの胡麻和え・たくあん
夕	ご飯・味噌汁・肉じゃが・茄子、天カマの炒め物・ラーメンサラダ	かつ丼・味噌汁・水菜のサラダ・天カマと落煮・漬物	ご飯・味噌汁・ちゃんちゃん焼き・胡瓜の漬物・落と竹の子の煮物・長芋の酢の物	ご飯・味噌汁・天ぷら・もやし・なめ茸和え・里芋とがんと煮物	塩ラーメン・おかかおにぎり・ベーコンとほうれん草の炒め物・春巻き・八朔	ご飯・味噌汁・ところてん・冷やし中華・桃・みかん	マグロ、サーモン漬け丼・味噌汁・煮豆・大根、人参、天カマ煮・肉団子・白菜、舞茸炒め