

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
	30						1
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・サバ味噌煮・玉葱、豚肉炒め・胡瓜カニカマ和え・ゆで卵・佃煮						ご飯・味噌汁・牛乳・ソーセージ炒め・芋ごぼう、人参炒め・ほっけ焼き魚・シュウマイ・さつま芋・玉子焼き
昼	おむすび・味噌汁・鶏のから揚げ・蒟と細竹の煮物・ラーメンサラダ						ご飯・味噌汁・スコッチエッグ・インゲンの胡麻和え・芋団子・みかん
夕	ご飯・味噌汁・タラの甘酢野菜あんかけ・もやしの卵とじきのことベーコンソテー						生チラシ寿司・味噌汁・青梗菜、ニラの酢味噌和え・煮豆・バナナ・トマト
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・ミートボール・目玉焼き・シュウマイ・茄子と天カマ炒め・ほうれん草のお浸し・カニカマ・紫蘇味噌	ご飯・味噌汁・牛乳・鶏つくね・卵焼き・アメリカンドッグほうれん草シーチキン和え・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・だし巻き卵・鮭焼き魚・昆布巻き・コロケ	ご飯・味噌汁・牛乳・煮込みハンバーグ・ピーマン炒め・ハムポテト・昆布巻き・ほうれん草の玉子炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・ミートオムレツ・スイートポテトサラダ・茄子とピーマン炒め・ソーセージのカレー炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・コロケ・鮭焼き魚・小松菜の胡麻和え・大根と天カマの煮物・玉子焼き	ご飯・味噌汁・目玉焼き・えびシュウマイ・メンチカツ・ほっけ焼き魚
昼	醤油ラーメン・ニラの玉子とじ・厚揚げの生姜煮・おなかチーズのおにぎり	エビフライ丼・味噌汁・芋サラダ・インゲンの胡麻和え	ご飯・味噌汁・ナポリタン・大根、天ぷらの煮物・海老てんぷら・玉子豆腐・たき梅	ご飯・生姜汁・鮭のソテー・煮豆・ウィンナーと茄子の炒め物・漬物・春雨サラダ	野菜醤油ラーメン・えびシュウマイ・おにぎり・茄子としめじの味噌炒め煮・桃とみかん	ご飯・味噌汁・鶏の唐揚げ・ラーメンサラダ・インゲンの胡麻和え	エビフライ丼・味噌汁・かぶの煮物・三色丼
夕	ご飯・味噌汁・エビフライ・天カマ炒め物・サラダ	ご飯・味噌汁・さんま蒲焼・白菜のお浸し・肉じゃが	ご飯・味噌汁・揚げ出し豆腐白菜、ほうれん草のお浸し・紫蘇味噌・トマト・玉子焼き	エビフライカレー・もやしの和え物・キャベツと天ぷら・かまぼこの炒め物	生チラシ寿司・お吸い物・ミートボール・ほうれん草のお浸し・人参サラダ・カニカマ	ご飯・味噌汁・芋、天カマのおふくろ煮・宗八焼き魚・餃子	ご飯・味噌汁・タラのフライ・天カマの炒め物・もやしのお浸し
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・ほっけ焼き魚・ほうれん草のお浸し・ソーセージ・玉子焼き・ピーマン炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼き魚・オムレツ・さつま芋・ウィンナー・煮豆・茄子、ピーマンピリ辛炒め	ご飯・味噌汁・クリームコロケ・鯖塩焼き・すじこ・佃煮・目玉焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・卵焼き・鶏つくね・ハムとピーマンの炒め物・海老シュウマイ	ご飯・味噌汁・牛乳・オムレツ・鮭焼き魚・ウィンナー・茄子焼き・さつまいもサラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・ハムポテト・納豆・紫蘇味噌・白菜のお浸し	ご飯・味噌汁・牛乳・ほっけ焼き魚・かぼちゃの煮物・筑前煮・ほうれん草のお浸し・卵焼き
昼	鮭チラシ・味噌汁・白和え・あげ芋・蒟の煮物	ご飯・ビーフカレー・春雨サラダ・玉葱、天カマ炒め・果物	ご飯・味噌汁・エビフライ・ラーメンサラダ・かぼちゃの煮物	稲荷寿司・味噌汁・春雨サラダ・唐揚げ・果物	玉子巻き生寿司・ソーメン汁生酢・かぼちゃ金時・みかん	鶏かき揚げうどん・生姜ご飯もやしのナムル・アメリカンドッグ	野菜塩ラーメン・お稲荷さん・人参、ちくわ、ピーマンの炒め物・シュウマイ
夕	ご飯・味噌汁・筑前煮・さんま蒲焼・ホワイトアスパラ・ほうれん草・トマト	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ポテトサラダ・さつま芋煮・もやし、ピーマン炒め	ご飯・味噌汁・ポテトコロケ・白和え・蒸キャベツ・ほうれん草の和え物	ご飯・味噌汁・スコッチエッグ・天カマ炒め・芋団子	ご飯・味噌汁・手作りシューマイ・海老入り天ぷら・鶏肉の揚げ物	カレーライス・蒟、天カマ炒め・もやし、ハムサラダ・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・餃子・ニラともやしの卵とじ・チャーシュー・カニカマ
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ご飯・味噌汁・目玉焼き・鯖焼き魚・さつま芋、かぼちゃの煮物・佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・カニクリームコロケ・チーズ入りスクランブルエッグ・ほうれん草とツナの和え物・スイートポテトサラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・鶏つくね・ピーマン、ツナ炒め・茄子の味噌炒め・ソーセージ・佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖の味噌煮・ニラ玉・南瓜の甘煮・たらこ・玉子焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・紅鮭焼き魚・紫蘇味噌・カニカマ揚げ・小松菜、ウィンナー炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭焼き魚・紫蘇味噌・キャベツと天カマの煮物・塩辛・カニカマ・煮リンゴ	ご飯・味噌汁・牛乳・さんまの生姜焼き・南瓜団子・ツナの入り玉子焼き・ウィンナー・芋とちくわの味噌煮
昼	キーマカレー・生姜、ニラ玉スープ・春雨サラダ・みかん、黄桃ゼリー和え	生チラシ・天そば・大根サラダ	五目御飯・味噌汁・胡瓜と玉葱のサラダ・さつま芋の煮物	鯖寿司風・そば汁・煮しめ・みかん	ご飯・味噌汁・エビフライ・ポテトサラダ・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・味噌汁・麻婆豆腐・カニカマ天ぷら・ほうれん草のチーズ寄せ・きのこの炒め物	醤油ラーメン・炒飯・インゲンの胡麻和え・シュウマイ
夕	さんま丼・味噌汁・ソーセージとピーマンの玉子炒め・ひじきの巾着煮	ご飯・味噌汁・コロケ・マカロニサラダ・果物	海鮮丼(マグロ、サーモン、トビッコ、玉子、しめ鯖)・味噌汁・イチゴ	ご飯・三平汁・煮豆・ほうれん草の胡麻和え・肉野菜炒め・餃子	ご飯・味噌汁・手作りシューマイ・揚げ茄子ピーマン・トマト・パイン	親子丼・味噌汁・もやしと春雨のサラダ・かぼちゃの煮物	かき揚げ丼・すり身汁・トマト肉じゃが・キャベツのカレー風味
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・メバルの西京焼き・南瓜サラダ・目玉焼き・茄子、ピーマンのピリ辛炒め・みかん	ご飯・味噌汁・牛乳・ほっけ焼き魚・メンチカツ・スクランブルエッグ・ほうれん草のお浸し・ソーセージ炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・鯖塩焼き・小松菜、ベーコン炒め・かぼちゃの煮物・佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・ほっけ焼き魚・もやしナムル・大根、厚揚げ煮・玉子焼き・ウィンナー	ご飯・味噌汁・牛乳・焼き魚・胡瓜の漬物・蒟、竹の子の味噌玉子とじ・天カマの生姜煮・カニカマ	ご飯・味噌汁・ソーセージの玉子とじ・豚肉とキャベツの炒め物・インゲンの胡麻和え・さつま芋の煮物	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖焼き魚・ほうれん草のお浸し・ウィンナー・卵焼き・つくね
昼	チラシ寿司・味噌汁・子とえほうれん草と春菊の胡麻和え	野菜かき揚げうどん・ひじきの巾着煮・温野菜サラダ	ご飯・味噌汁・ロールキャベツ・蒟、かまぼこの炒め物・入り玉子・ワカメと胡瓜の酢の物	エビフライ丼・味噌汁・春雨サラダ・ほうれん草の胡麻和え	天丼・味噌汁・筑前煮・白菜の胡麻和え	天ぷらうどん・お稲荷さん・里芋とがんもの煮物・鶏てん・八朔	天丼・白菜のお浸し・大根、鶏肉、椎茸の煮物・ソーメン汁
夕	ご飯・味噌汁・餃子・麻婆豆腐・さつまいもサラダ・みかん	ご飯・味噌汁・さんま蒲焼・おふくろ煮・豚肉、白菜の酒蒸・蒟と揚げ煮	キーマカレー・玉子・南瓜、里芋の煮物・お汁粉	チラシ寿司・冷そば・煮豆・佃煮	ミートボールカレー・ラーメンサラダ・キャベツと天カマの炒め物	ご飯・味噌汁・かすべの煮付け・肉じゃが・子とえ	ご飯・味噌汁・コロケ・ウィンナー・ほうれん草のベーコン炒め・果物