

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	6	7
朝	おじや・味噌汁・ほっけ焼き魚・目玉焼き・らっきょう・煮豆	炊き込みご飯・味噌汁・鮭焼き魚・茄子の煮びたし・里芋入り玉子・フルーチェ	ご飯・味噌汁・牛乳・オムレツ・ポテトサラダ・紅鮭焼き魚・筑前煮・煮豆	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・里芋の煮物・ほうれん草のなめ茸和え・煮豆	ご飯・味噌汁・ウィンナー・煮豆・スクランブルエッグ・ポテトサラダ・じゃが芋と鯖のトマト煮	ご飯・味噌汁・茄子のオイスター炒め・ニラ玉とじ・里芋煮・シュウマイ・フランクフルト	ご飯・コーンスープ・茄子とピーマン炒め・ハムサラダ・ほうれん草とコーンのソテーサケ焼き魚
昼	ご飯・ピーマンチュー・メンチカツ・カニクリームコロッケ・ほうれん草と赤ウィンナーのソテー・さつま芋サラダ・ハム巻き・たくあん	キーマカレー・コンソメスープ・マカロニサラダ・フルーツ入りゼリー	ご飯・えびスープ・ほうれん草のお浸し・レタスサラダ・茄子とピーマンの挽肉和え・きのこ豚肉のオイスター炒め	ご飯・味噌汁・豚汁・餃子のあんかけ・マカロニサラダ・フルーツ和え	おにぎり・スープ・焼うどん・ソーセージの煮物・青梗菜のお浸し・ポテトサラダ	海老ピラフ・ニラ玉とじ・スープ・マカロニサラダ・ホワイトアスパラ・桃のゼリー和え	海老カレー・コンソメスープ・春雨サラダ・ほうれん草とシーチキン和え
夕	ご飯・味噌汁・肉じゃが・胡瓜の酢の物・ほっけ焼き魚・みかん	ご飯・味噌汁・お好み焼き・コロッケ・胡瓜の酢の物・煮豆	チラシ寿司・味噌汁・かに玉回鍋肉・小松菜の胡麻和え・ホワイトアスパラ	ご飯・味噌汁・あんかけ焼きそば・サラダ・湯豆腐・煮豆・さつま芋のあんかけ	親子丼・味噌汁・キャベツ・シュウマイ・ラーメンサラダ・茄子しぐれ・ゆで卵・デコポン	ご飯・豚汁・つくねと大根の煮物・シュウマイ・カニカマ・ブロッコリー・煮豆	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・南瓜の煮物・煮豆・レタス、胡瓜
	8	9	10	11	12	13	14
朝	ご飯・味噌汁・すき焼き・じゃが芋の煮物・ほうれん草の和え物・煮豆	ご飯・味噌汁・コンソメスープ・カニクリームコロッケ・ほうれん草のソテー・スクランブルエッグ・ウィンナー	ご飯・野菜スープ・南瓜の煮物・ほうれん草のお浸し・大根と天カマ煮・玉子焼き・シーチキンサラダ	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・ウィンナー、ピーマンの炒め物・ニラの卵とじ・鶏照り焼き・だし巻き卵・南瓜コロッケ	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・大根の煮物・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・茄子と挽肉のオイスター炒め・目玉焼き・春雨とカニカマのサラダ・煮物	ご飯・味噌汁・カスベの煮付け・茄子炒め・玉子サラダ・煮豆・たらこ・トマト
昼	ご飯・味噌汁・おろしハンバーグ・トマトサラダ・インゲンと里芋の煮物	生寿司・ソーメン	ご飯・味噌汁・ブロッコリーサラダ・煮物・ピーマン、ツナの和え物・天ぷら	ご飯・コンソメスープ・ハンバーグ・ナポリタンスパゲッティ・インゲンのバターソテー・南瓜の甘煮・トマト	親子丼・豚汁・クリームコロッケ・ほうれん草、オホーツクのシーチキン和え・桃ゼリー	ご飯・味噌汁・生姜焼き・野菜サラダ・茄子揚げ・胡瓜の酢の物・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ホワイトアスパラ・バナナ
夕	ご飯・味噌汁・煮豆・ポテトサラダ・南瓜の煮物・挽肉と白菜のあんかけ炒め	ご飯・味噌汁・里芋と大根の煮物・麻婆茄子・豆腐と梅・トマト	カレーライス・玉子スープ・もやし和え・ポテトサラダ・南瓜きんとん	三食丼・味噌汁・ブロッコリー炒め・洋ナシ	ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・カスベの煮付け・里芋の煮物・ほうれん草とトマトの挽肉のオイスター炒め	ご飯・味噌汁・天ぷら・南瓜の煮物・五目野菜炒め	海鮮丼・ソーメン汁・南瓜のあんかけ煮
	15	16	17	18	19	20	21
朝	ご飯・味噌汁・さんまの蒲焼き・ハッシュドポテト・筑前煮もやしオムレツ・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚炒め納豆・大根の煮物・つぼ漬け	ご飯・味噌汁・ささみチーズ昆布巻き・豚肉のケチャップ炒め・玉子焼き・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・紅鮭焼き魚・コロッケ・スクランブルエッグ・ウィンナー・里芋煮・ホワイトアスパラ	ご飯・味噌汁・サンマ蒲焼き・シーチキンサラダ・トマト・目玉焼き	ご飯・芋汁・茄子のオイスター炒め・コーン玉子・ウィンナー・煮豆・昆布巻き	ご飯・味噌汁・紅鮭焼き魚・ポテトサラダ・筑前煮・南瓜煮・ホワイトアスパラ・ウィンナー
昼	お稲荷さん・ソーメン汁・天ぷら・人参の煮びたし・たくあん・ほうれん草と油揚げ	カレーライス・にら玉子スープ・春雨サラダ・シュウマイ	ご飯・味噌汁・チキンあんかけソテー・大根の煮物・マカロニサラダ	親子丼・味噌汁・ポテトサラダ・ほうれん草のなめ茸和え・桃とゼリー和え	炊き込みご飯・豚汁・サケ焼き魚・マカロニサラダ・煮豆・茄子とピーマンの揚げびたし	ご飯・スープ・豆腐ラザニア・大根サラダ・ゼリー	そぼろ丼・味噌汁・小松菜の煮物・ほうれん草の胡麻和え・フルーツ
夕	まぐろ漬け丼・味噌汁・肉団子入り炒め物・ラーメンサラダ・里芋の煮物	ご飯・玉子スープ・鮭焼き魚・鶏のから揚げ・焼きそば・春雨サラダ・南瓜の煮付け	親子丼・味噌汁・ニラの卵とじ・宗八・ラーメンサラダ・山芋の梅和え	ご飯・味噌汁・お好み焼き・ほうれん草の和え物・焼きそば・大根の	ご飯・味噌汁・おでん・南瓜のそぼろ煮・さつま芋とソーセージの天ぷら・煮豆	ご飯・たら鍋・かぼちゃ甘煮煮豆・トマト	豚丼・味噌汁・餃子・きんぴらごぼう・黄桃
	22	23	24	25	26	27	28
朝	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・里芋の煮物・小松菜のお浸し・ウィンナー入りスクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・マスの照り焼き・マカロニサラダ・カニクリームコロッケ・ウィンナー・スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・紅鮭焼き魚・キャベツ炒め・茄子・ピーマンオイスター炒め・南瓜煮・玉子焼き	ご飯・コンソメスープ・目玉焼き・焼き魚・あんかけ豆腐とりさきとトマトサラダ・南瓜のコロッケ	ご飯・コンソメスープ・スクランブルエッグ・茹の煮物・マスの照り焼き・南瓜の煮付け	ご飯・味噌汁・サケ焼き魚・南瓜団子・豚肉とニラの炒め物・カニカマ・バナナ・玉子焼き	ご飯・味噌汁・茄子炒め・大根の煮物・かぼちゃの煮物・カスベの煮付け
昼	キーマカレー・コンソメスープ・ポテトサラダ・ほうれん草・シーチキン和え・みかん	おにぎり・冷麦・鶏のから揚げ・レタスサラダ・胡瓜の酢の物・ほうれん草卵とじ	カレーライス・サラダ・フルーツポンチ・コンソメスープ	海老野菜入りかき揚げそぼろお稲荷さん・ニラと豆腐の卵とじ・たくあん	オムライス・クリームコロッケ・ウィンナー・レタス・トマト大根の煮物	うなぎ丼・ポテトサラダ・肉豆腐・スープ・フルーツ和え	親子丼・味噌汁・茄子とピーマンの揚げ浸し・春雨サラダ・煮豆
夕	ご飯・味噌汁・シュウマイ・煮豆・チーズポテト・フルーツ	ご飯・味噌汁・お刺身・マヨゆで卵・肉じゃが・胡瓜の酢の物	ご飯・味噌汁・マカロニサラダ・切り干し大根とタケノコ・つくねの甘酢あんかけ	ご飯・シチュー・焼き豚とほうれん草の玉子炒め・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・ポテトコロッケ・白和え・ソーセージの卵とじ	バターロール・クリームシチュー・カニカマコロッケ・ゆで卵とブロッコリーサラダ	ご飯・味噌汁・焼肉・長いもの梅肉和え
	29	30					
朝	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・大根の煮物・白菜のなめ茸和え・たくあん・煮豆	ご飯・味噌汁・紅鮭焼き魚・ポテトサラダ・筑前煮・つくね・ウィンナー、ピーマン炒め					
昼	ご飯・スープ・マカロニサラダ・野菜あんかけ餃子・さつま芋のみたらしソース・フルーチェ	ご飯・春雨スープ・ソーセージときのこの和え物・鶏肉のアスパラのソース炒め・ハンバーグ・バナナ					
夕	海鮮丼・ソーメン汁・南瓜煮ラーメンサラダ	ご飯・味噌汁・長いもと豚肉の煮物・インゲンと天カマの玉子とじ・ほうれん草の胡麻和え・たらこ					