

グループホームアウル 5月 献立表
アウル

	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・鯖みそ煮・卵焼き(ミックスベジタブル入り)・ほうれん草さっと煮・ナスミソ・牛乳	ご飯・味噌汁・煮豆・ナスとピーマンのミソ炒め・スクランブルエッグ・ヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・タン菜ときこのこの玉子とじ・肉じゃが・三色豆・ジャコの佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・ナスとピーマンの味噌煮・茸の玉子とじ・しらすと甘さつま煮・牛乳	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・筋子・ニラ玉とじ・つぼ漬・牛乳
昼			チキンライス・中華スープ・スパゲッティサラダ・クラゲとキュウリの和え物・豚肉と白菜の炒め煮	ご飯・味噌汁・すき焼風煮・カボチャ煮・きんぴら・漬物	ご飯・味噌汁・焼鮭・ほうれん草の玉子巻き・ササミカツ・ラーメンサラダ・おしるこ	ご飯・味噌汁・八宝菜・ゴボウ・しらたき・挽肉の炒め煮・マリネ(玉ねぎ、パセリ)・つぼ漬	お寿司(いなり、サーモン、エビ、マグロ、いくら、トビッコ)・すまし汁・煮しめ・漬物
夕			ご飯・味噌汁・宗八(焼)・ネギと鳥肉の玉子とじ・大和芋のボン酢和え・漬物	ご飯・味噌汁・ササミのチンジャオロース(ナス入り)・ホッケ焼・煮豆・昆布巻き	ご飯・味噌汁・焼魚・漬物・大根豆腐炒め煮・春雨サラダ・ナス揚げ(ミソダレかけ)	ご飯・味噌汁・肉じゃが・アスパラ・玉ねぎの天ぷら・具だくさん玉子焼・鮭フライ	ご飯・味噌汁・焼魚・チンゲン菜とエビの中華風煮・マーボー春雨・漬物
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ご飯・味噌汁・芋の煮ころがし・納豆・ほうれん草なめたけ和え・マカロニのケチャップ和え・漬物・牛乳	雑炊・味噌汁・サンマ蒲焼・キュウリのもずく酢和え・カボチャ煮・煮豆・玉子豆腐・牛乳	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・ニラ玉・大根煮物・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・大根・人参・天カマ・ガンモ煮・キュウリ・シーチキン和え・佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・じゃがいも煮・茸・小松菜・カニカマの玉子とじ・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・タラコ・目玉焼き・ソーセージ・じゃが芋しらたき煮・牛乳	十五穀米ごはん・味噌汁・煮豆・じゃが芋そぼろ煮・ホーレン草としめじの玉子とじ(ガーリック風味)・玉子豆腐
昼	ご飯・味噌汁・すき焼き・フルーツポンチ・キュウリ浅漬け・とろろ芋サラダ	ご飯・味噌汁・焼そば・焼魚・もずく酢・フルーツミックス	カレーライス・ワカメスープ・野菜サラダ・大根天カマ煮・フルーツポンチ	ご飯・豆腐と山芋・キュウリ和え・カボチャと里芋煮・中華風野菜炒め・キウイ・バナナフルーツ和え	炊込みご飯・味噌汁・タラのムニエル・ホーレン草のなめ草和え・キンピラゴボウ・フルーツヨーグルト	いなり寿司・味噌汁・チンジャオロース・野菜サラダ・フルーツヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・春雨サラダ・漬物・サンマ焼・ゴボウとしらたきの炒め煮
夕	ご飯・味噌汁・アゲ人参フキ・シーチキンの煮物・ポテトサラダ・豚肉玉ねぎ、えのきの炒め煮	ご飯・味噌汁・大根そぼろ煮・ニラ玉・ケチャップ芋・春菊ゴマ和え	ご飯・味噌汁・焼鮭・昆布巻き・タラコスパ・玉子豆腐	ご飯・味噌汁・ナスと茸のマーボー春雨・焼タラ・三色豆・昆布巻き	ご飯・素麺・餃子あんかけ・ホッケ焼・かぼちゃ団子・大根とガンモの煮物	ご飯・味噌汁・焼鮭・ふきと天カマ煮・卵豆腐(あんかけ)・漬物	ご飯・餃子スープ・ラーメンサラダ・春巻・漬物
	13	14	15	16	17	18	19
	ご飯・味噌汁・玉子焼・昆布巻き・漬物・おでん(天カマ、大根)・牛乳	ご飯・味噌汁・ひじき煮・サツマイモ煮・フルーツポンチ・牛乳	ご飯・味噌汁・肉じゃが・マカロニ・ソーセージのケチャップ炒め・黒豆・牛乳	ご飯・味噌汁・切干大根・タラコ・煮物(大根人参)・ほうれん草・白菜のピーナッツ和え	ご飯・味噌汁・カブ天カマ煮・玉子豆腐・サンマ蒲焼・牛乳	炊込みご飯・味噌汁・白菜小松菜・ベーコンクリーム煮・カボチャ煮・長いものオカカ和え・牛乳	ご飯・味噌汁・煮者・ほうれん草ゴマ和え・大根菜・セロリのミソ炒め・鯛焼魚
昼	仕出し弁当・うま煮・すまし汁・白玉団子(ゴマ、キナコ)・フルーツポンチ	カレーライス・味噌汁・豆腐ハンバーグ・かぼちゃ団子・温ブロッコリー・トマト	ご飯・味噌汁・煮物・キュウリの酢の物・焼鮭・黒豆・フルーツヨーグルト	ご飯・ポトフ・ホワイトスパゲッティ・ピカタ(トマト、キュウリ)	ご飯・味噌汁・かすべ煮付け・ナスとピーマンミソ炒め・梅肉入りトロロ・スイカ	ご飯・味噌汁・エビチリ・ナスと鳥肉の炒め煮・切干大根	お寿司・素麺汁・カボチャのそぼろあんかけ・漬物
夕	ご飯・味噌汁・宗八(焼)・きのこおろしボン酢和え・ところ天	ご飯・味噌汁・マーボー春雨・ホッケ焼(付おろし)・黒豆	ご飯・味噌汁・かぼちゃ団子・マス焼魚・ほうれん草とアスパラの玉子巻き・漬物	ご飯・味噌汁・焼魚・カニと長ネギの酢みそ和え・ジャガイモのそぼろ煮・漬物	ご飯・味噌汁・ジンギスカンと野菜炒め・切干大根(のり和え)・ゴボウとメンマのきんぴら・水菜、ハンペン、竹輪のサラダ	ご飯・うどん汁・フキ、もやしきんぴら・鮭のホイル焼・昆布巻き	ご飯・味噌汁・焼そば・紅焼鮭・佃煮・キュウリ・カニカマのもずく和え・リンゴ煮
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ご飯・味噌汁・ナスのミソ炒め煮・きのこ、チンゲンサイの中華風玉子とじ・リンゴヨーグルト和え・牛乳	ご飯・味噌汁・肉じゃが・天カマときこのこの玉子とじ・しそ巻き・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・里芋のミソ和え・セロリ、メンマのきんぴら・煮物(大根、人参、天カマ)・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・豚肉水菜、玉ねぎのさっと煮・豆腐入り玉子焼・キュウリともずく酢和え・さつま芋煮・牛乳	ご飯・味噌汁・オムレツ・大根、カブ煮・アスパラ、ニラ酢みそ和え・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・フキの煮物・里芋煮・玉子豆腐・ナスの漬物、牛乳	ご飯・味噌汁・カボチャ煮・ほうれん草・なめたけ和え・シウマイ・納豆・牛乳
昼	ご飯・野菜ラーメン・エビ中華あんかけ・里芋とカブの煮物・大根とセロリのサラダ	ご飯・味噌汁・コロッケ・温野菜・ナス、ピーマン炒め・お袋煮	ご飯・味噌汁・大助のフライ・ホタテ長ネギの酢みそ和え・白菜水菜きゅうり、トマトの生サラダ・スイカ	ご飯・味噌汁・ナス、ピーマン煮・大根人参、天カマ煮・ホッケ焼・漬物・スイカ	ご飯・味噌汁・天ぷら(ウド、椎茸、エビ)・サラダ(ウド、ラディッシュ、アスパラ、生ハム、ラム、野菜煮込み)・高菜漬	チキンライス・エビとホーレン草のクリーム煮・春雨スープ・大根天カマ煮	ご飯・ナメコおろし汁・おから肉団子の甘酢かけ・山かけ(しそ、梅)・うまみ昆布・ふきとベーコンのトマト煮
夕	ご飯・けんちん汁・エビ玉揚げ出し豆腐・きんぴら炒め・サバ塩焼	ご飯・味噌汁・マグロステーキ・ところ天・水菜しらすサラダ	ご飯・味噌汁・ホッケの竜田揚げ・豚肉と野菜の中華炒め・かぶと油あげの煮物・野沢菜	ご飯・味噌汁・じゃが芋はさみ焼・ニラの玉子とじ・ブロッコリーのゴマ和え・タラかす焼・ラーメンサラダ	カレーライス(福神漬)・チンゲンサイのスープ・もやしのナムル・ゴーヤチャップル・バナナのヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・鮭焼・エビチリ・昆布佃煮・塩芋ふかし	ご飯・キノコ汁・豚肉、ナス、キャベツの中華炒め・昆布佃煮・ところ天
	27	28	29	30	31		
朝	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ナス、天カマ炒め煮・玉子豆腐なめたけ和え・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼・納豆・野菜サラダ・バナナりんごヨーグルト	フレンチトースト・ポテトサラダ・とり団子のトマト煮・ジャーマンポテト・切干大根・味噌汁・牛乳	ご飯・味噌汁・具沢山オムレツ・おから炒め・大根山芋、天カマ煮・すじこ・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼(付トマト、ウィンナー)・ナス、ピーマン炒め煮・納豆・牛乳		
昼	ご飯・味噌汁・カレーうどん・芋はさみ焼(ナス入り)・里芋天カマの煮物	ご飯・芋団子汁・きんぴらアスパラ炒め・鮭フライのタルタルソースかけ・ところてん・苺	いなり桜寿司・そば汁・かぶ漬物・芋コロッケ(付レタス、ハム)・おから	ご飯・味噌汁・シチュー・ゴボウ、あげ炒め煮・メカブ、みょうが入り和え物・キウイ	うなぎのひつまぶし・餃子スープ・マーボー春雨・カボチャ煮・リンゴ、バナナヨーグルト		
夕	ご飯・味噌汁・鳥肉とナスのケチャップ炒め・水菜の煮びたし・キャベツと竹の子の味噌炒め	ちらし寿司・味噌汁・刺身(サーモン・カツオ・ひらめ)・さつま芋の煮物・ワカサギ佃煮	ご飯・味噌汁・豚味噌しょうが焼(付キャベツサラダ)・天カマ、昆布の炒め物・ニラしいたけの玉子とじ・梅昆布佃煮	ご飯・味噌汁・かすべ煮・豚肉もやし、ピーマン炒め・昆布巻き・ホーレン草ゴマ和え・漬物	ご飯・味噌汁・白菜と豚肉の中華風あんかけ・天カマ、玉ねぎの玉子とじ・もずく酢・漬物		