

**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   | 6   | 7  |
| 朝  | 梅じゃこご飯・味噌汁・水菜サラダ・かぶのそぼろ煮・茄子漬物・バナナヨーグルト・牛乳            | ご飯・味噌汁・茄子味噌炒め・ほうれん草胡麻和え・納豆・牛乳                   | ご飯・味噌汁・野菜炒り卵とじ・煮豆・とろろ芋・牛乳・ブルーベリーヨーグルト和え             | ご飯・味噌汁・南瓜煮物・昆布巻・ふりかけ・鶏挽肉とごぼうと玉葱の卵とじ風・牛乳                | ご飯・味噌汁・茄子味噌煮・漬物・納豆・野菜サラダ・牛乳                                   | ご飯・味噌汁・ちくわと筍と舞茸炒め・目玉焼き・ウインナー・オホーツクとさつま芋サラダ・牛乳             | ご飯・味噌汁・しそ巻き数の子・さんま蒲焼・ヤングコーンとブロッコリーのサラダ・大豆とひじき煮・杏シロップ漬・牛乳 |
| 昼  | ご飯・ナポリタン・エビフライ・ポテトサラダ                                | カレーライス・わかめとしめじのスープ・豆腐と生野菜のゴマドレサラダ・バナナ・福神漬・らっきょう | いなり寿司・そうめん汁・大根と玉葱入り天かまの煮物(味噌タレ)・白桃缶・パイ              | ご飯・味噌汁・マーボー茄子・もやしとハムと胡瓜のサラダ・漬物・メロンと苺                   | 生ちらし・卵のお吸い物・ふきと天かまの炒め・じゃが芋とそぼろ煮・茄子漬                           | しゃけおにぎり・天ぷらうどん・納豆巾着焼・漬物・フルーツポンチ                           | ご飯・味噌汁・鶏唐揚げ・トマト・ふきと筍煮物・ほうれん草なめたけあえ・バナナと苺のヨーグルト和え         |
| 夕  | ご飯・味噌汁・焼鮭・野菜炒め・味噌おでん(天かま・大根・しらたき・卵)・バナナ              | ご飯・味噌汁・天ぷら(ごぼうとホタテ、さつま芋)・ナムル・イカの煮付け             | ご飯・味噌汁・鶏と里芋のてり煮・小松菜胡麻和え・めかぶ三杯酢・胡瓜とチーズとツナのサラダ        | ご飯・味噌汁・ホッケ焼・金平ごぼう・煮しめ                                  | ご飯・味噌汁・カツ・茄子と春雨のオイスターソース炒め・豆腐とレタスとコーンのサラダ                     | ご飯・味噌汁・豚バラ塩タレ焼(野菜炒め)・ほうれん草ピーナツ和え・水菜サラダ・トマト                | 中華丼・味噌汁・メンマとちくわ炒め・さつま芋甘露煮・枝豆漬                            |
| 8  | 9  | 10  | 11  | 12   | 13  | 14  |  |
| 朝  | ご飯・味噌汁・煮物・漬物・きゅうりのとびっこ和え・イカ煮つけ缶・ブルーベリー               | ご飯・味噌汁・切干大根・水菜とびっこ和え・納豆・ブルーベリー・牛乳               | ご飯・味噌汁・茸コンソメスープ・ソテー・目玉焼き(ウインナー・トマト添え)・ブルーベリー・牛乳     | ご飯・味噌汁・納豆・白菜漬・なすと豚肉の生姜煮・バナナと白桃・牛乳                      | ご飯・味噌汁・もずく酢・かに玉あんかけ・ミートボール・アスパラとヤングコーンサラダ                     | ご飯・味噌汁・豆腐・とろろ芋・ほうれん草梅酢サラダ・水菜と椎茸とあけの煮びたし・玉葱田楽・牛乳           | ご飯・味噌汁・ふきの煮物・苺としらたき煮物・長芋の2杯酢・ほうれん草とあけの和え物                |
| 昼  | ご飯・味噌汁・みぞれハンバーグ・なすと椎茸炒め・漬物・バナナ・苺                     | ご飯・味噌汁・焼鮭・アスパラと茸のソテー・サラダ                        | カレーライス・かぶのスープ・かにと水菜マリネ・はちみつポテト・オレンジ                 | ご飯・味噌汁・カミカツロール(キャベツ、オレンジ)・大根と豆腐煮びたし・ナポリタン・かぼちゃ煮・ブルーベリー | ご飯・味噌汁・肉じゃが・胡瓜の酢物・レタスサラダ・漬物・バナナとみかんヨーグルト和え                    | ご飯・味噌汁・チンジャオロース・じゃが芋金平・お浸し・バナナ・苺                          | ご飯・味噌汁・タラのフライ・ポテトサラダ・レタスと苺・小松菜胡麻和え・数の子                   |
| 夕  | ご飯・味噌汁・カレイ煮付・ニラともやしごま油炒め・粉ふきいも・冷奴                    | ご飯・味噌汁・コロケ・ポテトサラダ・白菜と豆腐・水菜・トマトのゴマサラダ・漬物・煮豆      | ご飯・味噌汁・つぼ鯛塩タレ焼・金平ごぼう・煮しめ・2色かまぼこ・かぶ即席漬               | ご飯・味噌汁・焼鮭(おろし)・茄子揚げ浸し・筍と天かま味噌風味・漬物                     | なめたけご飯・味噌汁・ししゃも・包み焼餃子(アスパラ、りんご付け)・漬物                          | ご飯・芋団子汁・つぼ鯛焼魚・アブラガニと胡瓜の酢味噌・漬物                             | ご飯・味噌汁・鶏の卵とじ煮・ウインナー・とピーマンのケチャップ炒め・貝割れサラダ・漬物              |
| 15 | 16   | 17  | 18  | 19   | 20  | 21  |  |
| 朝  | ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・オホーツク・マーボー春雨・茄子味噌炒め・牛乳              | ご飯・味噌汁・納豆・漬物・大根とじゃが芋・天かま煮物・フルーツ・牛乳              | ご飯・味噌汁・目玉焼き(トマト)・たらこマヨネーズ和え・漬物・フルーツヨーグルト和え・牛乳       | ご飯・味噌汁・切干大根・鯛味噌・漬物・さんま蒲焼・かぶと鶏肉そぼろ煮                     | パン・牛乳・キャベツと茸のソテー・目玉焼き・水菜とちくわとハムのサラダ                           | ご飯・味噌汁・さんま缶・おろし・小松菜とほうれん草とハム炒め・さつま芋とりんご煮物・たらこ炒り卵・かぶと胡瓜の浅漬 | ご飯・味噌汁・野沢菜と昆布の松前漬・肉じゃが・野菜とハムのソテー・バナナ・牛乳                  |
| 昼  | 握り寿司・いなり・海苔巻・じゃが芋そぼろ煮・大根と豚挽きの煮物・白菜浅漬・フルーツポンチ・甘酒・ジュース | ご飯・コンソメスープ・エビチリソース・マーボー茄子・ささみとレタスのサラダ           | ご飯・味噌汁・肉巻きフライ(人参、いんげん)・トマト・ほうれん草なめたけあえ・ツナサラダ・オレンジ   | ご飯・味噌汁・鶏のみぞれ煮・とびっこあえ・スパサラダ                             | ご飯・味噌汁・サバみりん漬焼魚・煮しめ・きのこスパゲティ                                  | ご飯・味噌汁・タラフライ・白菜お浸し・温キャベツ・トマト・漬物・南瓜煮物                      | 鮭わかめご飯・味噌汁・ほっけ焼き(おろし)・野菜炒め・レタスサラダ・トマト・ホットドック             |
| 夕  | ご飯・味噌汁・ホッケ焼(おろし)・青梗菜と茸とベーコンの中華炒め・しそこんぶ               | ご飯・味噌汁・豆腐揚げあんかけ風・ふきと天かま炒め煮・漬物                   | ちらし寿司・芋団子汁・ラーメンサラダ・たらの野菜あんかけ・梅のかりかり漬                | ご飯・味噌汁・豆腐巾着の煮物・茄子と胡瓜としそ浅漬・なます・焼鮭                       | ご飯・味噌汁・豚バラと芋の煮物・ふきと天かまの炒り煮・たらこ                                | 親子丼・味噌汁・ささみと春雨のサラダ・玉葱とさば缶の和え物・苺                           | ご飯・豚汁・メンチカツ(トマト)・漬物・ほうれん草とびっこ和え                          |
| 22 | 23   | 24  | 25  | 26   | 27  | 28  |  |
| 朝  | ご飯・味噌汁・目玉焼き(いんげん、ハム添え)・ホワイトアスパラ・たいみそ・ブルーベリー・牛乳       | ご飯・味噌汁・煮物・ミートボール・ほうれん草の胡麻和え・さんま缶・コーヒール牛乳        | ご飯・味噌汁・ふるふき大根・野菜炒め・ほうれん草のお浸し・牛乳                     | ご飯・味噌汁・南瓜煮物・漬物・いかに松前漬・なすとピーマン・味噌炒め・牛乳                  | ご飯・味噌汁・チーズいり卵・胡瓜とハムのマヨ和え・ひじきと高野豆腐煮物・なすの三杯酢和え・牛乳               | ご飯・味噌汁・茄子漬・数の子・きのこ和え物・白菜と豆腐と卵の煮浸し・じゃが芋の金平・牛乳              | ご飯・味噌汁・ひじき煮物・なす炒め煮・数の子・牛乳                                |
| 昼  | ご飯・味噌汁・肉じゃが・白菜お浸し・バナナヨーグルト・漬物                        | カレーライス・わかめと小松菜のスープ・野菜炒め・フルーツ・福神漬                | ご飯・味噌汁・タラホイール焼・冷奴・漬物・胡瓜とかにのサラダ                      | ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・マカロニとポテトと水菜のサラダ・切干大根・バナナ               | ご飯・味噌汁・日身フライ・大根と人参と昆布柔らか煮・メンマとピーマン炒め・イカのとびっこ和え・バナナとキウイヨーグルト和え | ご飯・シチュー・野菜炒め・レタスサラダ                                       | ご飯・味噌汁・ホッケ焼・ふきの金平・なすの漬物・ナポリタン                            |
| 夕  | ご飯・味噌汁・大根そぼろ煮・マカロニサラダ・なすお浸し                          | ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・じゃが芋とピーマンの炒め物・ブロッコリーとトマトとゆで卵のサラダ | ご飯・味噌汁・煮しめ・ホッケ焼き魚・ドレッシングサラダ                         | ご飯・味噌汁・鶏照り焼き・ほうれん草と卵のソテー・もやしと胡瓜の和え物・トマト                | ご飯・豚汁・チカと南瓜の天ぷら・水菜と春雨の中華サラダ・焼き天かま・漬物                          | ご飯・味噌汁・鮭焼魚(おろし)・白菜と豚肉の煮物・すじこ                              | ご飯・味噌汁・ジンギスカン(野菜)・ほうれん草胡麻和え・ふりかけ・メロン                     |
| 29 | 30   | 31  |   |  |   |   |  |
| 朝  | ご飯・味噌汁・とろろ芋とずら卵・さんま梅煮・トマト・なすの生姜煮・牛乳                  | ごま塩ご飯・味噌汁・天かまと玉葱と蒟蒻の炒り煮・ごぼう漬物・胡瓜とハムと・かにかまサラダ・牛乳 | ご飯・味噌汁・さんま蒲焼・ほうれん草なめたけあえ・卵豆腐・牛乳・ブルーベリー              |  |   |   |  |
| 昼  | わかめおにぎり・きのこのコンソメスープ・はんぺんのチーズ揚げ・切干大根・メロン              | ご飯・味噌汁・ほっけフライ(千切りキャベツ)・マカロニと卵のサラダ・みかん           | ご飯・味噌汁・チンジャオロース・レタスとハムサラダ・チンゲン菜とアスパラときのこの炒め・かぼちゃ煮   |  |   |   |  |
| 夕  | なめたけ炊き込み御飯・味噌汁・鶏と人参とアスパラソテー・チーズかけ・水菜胡麻和え・白菜お浸し・ニラ玉   | ご飯・味噌汁・エビチリ・餃子・春雨サラダ                            | ご飯・味噌汁・ホッケ醤油漬焼・茄子漬・じゃが芋の金平・胡瓜とちくわとみかんの酢味噌あえ・キウイフルーツ |  |   |   |  |

\* 献立には記載してありませんが、朝食週2～3回ご飯かパンの選択メニューで提供しております。