

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
朝					ご飯・味噌汁・芋煮・フキと生揚げの煮物・卵豆腐・茄子漬・牛乳	ご飯・味噌汁・ひじき煮・ゴボウ白滝の炒め煮・白菜お浸し・煮豆・牛乳	カブと茸の洋風おひや・コンスープ・ソーセージ入りスクランブルエッグ・ウインナー・マカロニケチャップ炒め・水菜サラダ・牛乳
昼					ご飯・味噌汁・煮物・マカロニサラダ・野菜サラダ・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・ほうれん草と人参のゴマ和え・大根人参煮物・フルーツのカルピス和え・鮭粕焼・漬物	ご飯・味噌汁・天ぷら(エビ、蓮根、茄子、椎茸)・味噌煮物(大根、ソーセージ、うずら卵)・甘漬トマト
夕					親子丼・味噌汁・大根の煮付け・キュウリとワカメの酢物	ご飯・うどん汁・ジンギスカン野菜炒め・ほうれん草なめ苺和え・ポテトサラダ・煮豆	ご飯・味噌汁・焼魚・芋そば煮・エビとチンゲン菜の中華炒め・キュウリとみかん缶の酢物
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯・味噌汁・さつま芋のクリーム煮・マヨスパ・切干大根・アスパラの酢味噌和え・牛乳	おじや・味噌汁・オムレツ・大根挽肉煮・茄子とエリンギの味噌炒め・キュウリと山芋酢物・もやしと水菜のなめ苺和え・牛乳	ご飯・味噌汁・ハムエッグ・西京焼・ピーマンソーセージ炒め・みかん・牛乳	ご飯・味噌汁・切干大根・さつま芋とシーチキンのサラダ・ほうれん草とエリンギのゴマ和え・鮭甘辛焼・ミックスフルーツ・牛乳	ご飯・味噌汁・ひじき煮・白滝と竹輪の煮物・もやしのゴマ和え・牛乳	ご飯・味噌汁・大根と豆腐の炒め煮・じゃが芋とインゲンの生姜煮・里芋ごま和え・牛乳	鳥ゴボウおじや・味噌汁・スパゲティサラダ・さつま芋と天カマの煮物・キュウリのもずく酢和え・牛乳
昼	お寿司(マグロ、サーモン、ダシ巻卵)・ソーメン汁・イカじゃが煮・スパゲティフルーツサラダ	おにぎり・味噌汁・焼ソバ・肉じゃが・ほうれん草ゴマ和え・漬物・メロン	カレーライス・ニラ玉スープ・アスパラとインゲンの酢味噌和え・大根とゴボウのきんぴら・リンゴとバナナのヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・カブと油揚げの煮物・メンチカツ・カボチャサラダ・カブ菜の炒め煮	ひじきご飯・うどん汁・かき揚げ・白菜と豚肉の酒蒸し・フキ天カマ炒め煮	ちらし寿司・けんちん汁・カボチャ天カマ煮・卵豆腐とろろかけ・玉ねぎと竹輪のカツオ風味サラダ	オムライス・シューマイスープ・フキと竹の子の鮭缶煮・水菜サラダ
夕	牛丼・味噌汁・野菜カレー炒め・おから煮	ご飯・豆腐団子汁・ニラと玉ねぎの卵とじ・野菜オムレツ鶏がらあんかけ煮・銀ガレイ焼・トマト甘酢漬	ご飯・味噌汁・豚肉野菜炒め・カボチャ煮・水菜のサラダ・煮物(エリンギ、小松菜、揚げ)	ご飯・味噌汁・肉団子・里芋煮・サバ味噌煮	ご飯・味噌汁・焼魚・昆布佃煮・豚肉と茸炒め・ラーメンサラダ	ご飯・味噌汁・鳥肉の親子煮・切干大根・小松菜ごま和え・揚げ豆腐	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・茄子とエリンギのダシ炒め・カブ煮物
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯・味噌汁・鮭焼・カボチャ煮・卵焼き・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・芋煮・煮物・ところ天・苺のフルーツ和え・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・キンピラゴボウ・ウインナー・牛乳	ご飯・味噌汁・四川風卵焼き・イカ納豆・煮豆・昆布煮・バナナ・牛乳	ご飯・納豆汁・ほうれん草入り卵焼き・玉ねぎとピーマン・ソーセージ炒め・ミートボール・人参の甘煮・牛乳	ご飯・味噌汁・鳥ごぼう大根煮・カボチャ煮・白菜とほうれん草のお浸し・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・カブと天カマ煮物・山菜と竹輪の煮物・水菜シーチキンサラダ・キウイヨーグルト和え・牛乳
昼	握り寿司・うどん(海老天付)・味噌汁・茶碗蒸し・漬物	ご飯・味噌汁・ホタテとフキの煮物・春雨酢物・高野豆腐の卵とじ・漬物	ご飯・味噌汁・カボチャ煮・豚肉野菜炒め・水菜レタスサラダ	カレーライス・スープ・春雨サラダの酢物・大根茄子・天カマの大場味噌ダレかけ・寒天フルーツポンチ	ワカメご飯・味噌汁・豚ロール甘酢煮・ポテトサラダ・漬物・トマト・長芋二杯酢	ご飯・味噌汁・もやしのスープ・バスタ・昆布巻	ご飯・豚汁・さつま芋細天ぷら・新玉ねぎのカツオ風サラダ・親子煮・トマト
夕	ご飯・なめこ汁・マーボーキャベツ・里芋ごま和え・水菜サラダ・煮物(茄子、えのき、天カマ)	ご飯・味噌汁・キャベツの油炒め・パンパンジー・ホッケ焼	ご飯・味噌汁・銀ガレイみりん焼・ラーメンサラダ・煮豆・トマト甘漬・芋コロケ・ニラと玉ねぎの卵とじ	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・野菜の中華煮・湯豆腐(ネギ味噌ダレ)・ブロッコリーとハムのゴマサラダ	ご飯・チャンポン風ラーメン・ピーマン・茄子味噌炒め・漬物(マグロ、サーモン)	ご飯・味噌汁・ホイコーロー・煮物(茄子、インゲン揚げ、えのき)・三色豆	ご飯・味噌汁・焼魚・冷奴・キャベツのそぼろ炒め・キュウリ酢物
	18	19	20	21	22	23	24
朝	おじや・味噌汁・さつま芋甘煮・白滝とゴボウのそぼろ煮・漬物・梅干・牛乳	ご飯・味噌汁・鮭粕焼・ソーセージ炒め・煮物(カボチャ、里芋、天カマ)・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・フキ天カマ煮・卵焼き・ハチミツポテト・昆布・牛乳	ご飯・味噌汁・オムレツ・鳥ごぼう・煮豆・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・じゃが芋天カマ煮・きんぴら・ほうれん草と揚げ・小エビの和え物・煮豆・牛乳	鮭ワカメご飯・味噌汁・卵豆腐・ハムエッグ・チーズハンペン焼・ししゃも佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・大根人参店カマ煮・さつま芋煮・煮豆・シューマイ・牛乳
昼	ふりかけご飯・冷麦汁・コロケ・ほうれん草なめ苺和え・大根人参・天カマの煮物・トマト・漬物・フルーツ	混ぜご飯・卵スープ・ラーメンサラダ・豚肉生姜炒め・そぼろあんかけ	ご飯・味噌汁・餃子・舞茸バターソース・おでん・水菜とハンペンのサラダ・マーボーナス春雨	おじや・味噌汁・ニラと豚肉の炒め物・もやしのお浸し・じゃが芋煮	卵巻寿司・おろしソーメン・さつま芋甘煮・キウイ・バナナ	ご飯・野菜スープ・煮込みハンバーグ(付レタス、トマト)・中華炒め	ご飯・味噌汁・天ぷら(ウド、かき揚げ、アスパラ、椎茸)・ところ天・卵豆腐
夕	あんかけチャーハン・桜エビスープ・肉じゃが・アスパラと新玉ねぎのカツ和え・子持ち昆布の豆腐和え	ご飯・味噌汁・豚キムチ・チンゲンサイとエビの中華煮・水菜もずく酢	ご飯・味噌汁・焼鮭・大根天カマ煮・漬物・水菜サラダ・茄子ピーマン味噌炒め	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・茄子と揚げの煮物・おからとひじき煮・野菜と茸・豚挽肉の中華風煮	ご飯・味噌汁・ホッケみりん漬・キャベツの油炒め・豆腐の中華あんかけ・昆布佃煮・キウイヨーグルト・漬物	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・春雨ササミとハムのドレッシング和え・豚生姜焼(付トマト、アスパラ)	ご飯・味噌汁・鳥すき焼き・さつま芋とマカロニのサラダ・鯨ベーコン和え・漬物・バナナ
	25	26	27	28	29	30	31
朝	山菜ご飯・味噌汁・梅昆布佃煮・切干大根・海草サラダ・漬物・フルーツ・牛乳	ご飯・味噌汁・カボチャ煮・ソーセージ炒め・キャベツ挽肉炒め・里芋ごま和え	ご飯・味噌汁・細竹煮付け(ゴマ入り)・海鮮サラダ・煮豆・一口ザンギ入り野菜炒めあんかけ・牛乳	ご飯・味噌汁・ひじき豆煮物・チーズ入り卵焼き・梅昆布・パイナップルカルピスと和え・牛乳	ご飯・味噌汁・豚肉と茄子の炒め煮・芋煮・煮豆・ところ天・牛乳	ご飯・味噌汁・ソーセージ入りスクランブルエッグ・シヤモ煮・納豆チヂミ・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・サンマ蒲焼き・オニオンライスおから和え・海鮮八宝春雨・煮豆・シソ巻・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・茄子ピーマン味噌炒め・中華クラゲの酢物・ししゃも焼き・竹の子とフキの煮物	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・もやし炒め物・ほうれん草ソース・マカロニサラダ	ご飯・三平汁・フライ(鮭他)山芋・茸のおろし和え・温キャベツ・大学芋・バナナヨーグルト	ご飯・卵スープ・煮込みハンバーグ(おろしソース)・ナムル・沢庵・ミックスフルーツヨーグルト和え	ご飯・うどん汁・クリームコロケ・ポテトサラダ・トマトと水菜のサラダ	ご飯・味噌汁・天ぷら(エビ、かき揚げ、さつま芋他)・煮豆・きんぴら	お弁当・お吸い物・漬物盛り合わせ・フルーツ盛り合わせ(苺、パイナップル、オレンジ)
夕	レタスライス・野菜スープ・トマトスパ・茄子と舞茸のバターソース・白身魚フライ	ご飯・味噌汁・銀ガレイみりん焼・煮豆・豚肉生姜焼き(付レタス、キウイ、バナナ)・肉じゃが(ウインナー入り)	ご飯・味噌汁・チカのお天ぷら・マーボーナス炒め・カブと油揚げの煮物	ご飯・味噌汁・茄子とえのきの煮物・水菜とツナのサラダ・おひたし煮・煮豆	ご飯・味噌汁・焼魚・キンピラゴボウ・揚げ出し豆腐・茄子素揚げ・煮豆	ご飯・味噌汁・鱈のピカタ・温キャベツ・トマト・梅昆布・鳥肉と春雨の中華和え・野菜のカレー炒め	ご飯・味噌汁・豚肉と白菜の酒蒸し・サンマ焼・煮豆・漬物