

グループホームアウル 5月 献立表  
アウル I

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
					1	2	3
朝					ご飯・みそ汁・かぶと野菜 天かまの煮物・玉子焼き 昆布巻・梅干・牛乳	ご飯・みそ汁・豆腐・野菜 挽肉の巾着煮・ほう れん草とサーモンのマヨ ネーズ和え・サンマやわ らか煮・煮豆・牛乳	ご飯・みそ汁・天かまとし らたきの煮物・サンマ蒲 焼・昆布の佃煮・漬物
昼					ご飯・みそ汁・焼魚(鮭) イカと大根の煮物・豚キ ムチ・わさび菜ごま和え	クリームパスタ・コンソメ スープ・ピタカ・バナナ・い ちご	ご飯・うどん汁・焼魚(ホッ ケ)・ポテトサラダ・菜の花 漬
夕					ご飯・みそ汁・大根と天か まの煮物・麻婆茄子・ス パゲッティサラダ	山菜炊き込みご飯・みそ 汁・茄子ともやしのみそ 炒め・ミートボール・とろろ 納豆	マグロ漬丼・みそ汁・きの ことベーコンのソテー・蒸し 茄子
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯・みそ汁・天かま入り きんぴらごぼう・ミート ボールあんかけ・水菜、 玉ねぎ、ツナのサラダ・牛 乳	ご飯・みそ汁・かぼちゃの 煮物・ウインナー・なま す・牛乳	ご飯・みそ汁・焼魚(トラ ウトサーモン)・大根おろ し・煮玉子・かぶの葉の 佃煮・煮豆・たらこ・牛乳	ご飯・みそ汁・切干大根・ シーチキンサラダ・うまみ 昆布・牛乳	ご飯・みそ汁・大根の煮物 ・目玉焼き・たらこ・きゅ うり漬・牛乳	ご飯・みそ汁・高野豆腐と いんげんの煮物・きゅうり とハムのサラダ・青しそ の実・煮豆・牛乳	ご飯・みそ汁・かぼちゃと さつま芋の煮物・大根、 人参、天かまの煮物・鶏 ごぼう・なます・牛乳
昼	ご飯・豚汁・焼魚(糠サン マ)・菜の花煮びたし・漬 物・梨	生寿司・天ぷらそば・茶 わん蒸し・漬物	ご飯・みそ汁・親子とじ ・温野菜サラダ・漬物・梨	ご飯・みそ汁・大根、茄 子、ピーマン、挽肉の炒 め物・ふきの煮物・サワラ と小松菜の和え物	カレーライス・さつま芋甘 煮・アスパラとトマトのサ ラダ・バナナヨーグルト和 え	いなり寿司・みそ汁・冷や しラーメン・かぼちゃの煮 物・漬物	ちらし寿司・すまし汁・漬 マグロ・ふきの煮物・漬物
夕	ご飯・みそ汁・豚肉しょう が焼・かぶ、人参、天か まの煮物・ほうれん草ご ま和え、キャベツ千切り・ トマト	ご飯・みそ汁・天ぷら(海 老と玉ねぎのかき揚げ、 たららの芽)・ふきと天かま の煮物・山ウドの酢みそ 和え	ご飯・みそ汁・焼魚(つば だい)・粉ふき芋・アスパ ラとハムのソテー	ご飯・みそ汁・たららの芽の 天ぷら・うなぎ蒲焼・ニラ とちくわのナムル・トマト ポン酢和え	ご飯・みそ汁・鶏肉、大 豆、ほうれん草の煮物・ きんぴらごぼう・漬物	ご飯・みそ汁・天ぷら(鱈 ・玉ねぎ・さつま芋・シソ) ・うの花の和え物	ご飯・みそ汁・豚肉と野菜 の炒め物・ほうれん草お ひたし・春雨サラダ
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯・みそ汁・里芋といん げんの煮物・チンゲン 菜、しめじ、ハムの炒め 物・ポテトサラダ・牛乳	ご飯・みそ汁・焼魚(ホッ ケ)・豚肉と椎茸の炒め 煮・わさび菜、人参、ちく わの梅ポン酢和え・煮 豆・牛乳	ご飯・みそ汁・ひじき、人 参、豆腐の煮物・水菜と シーチキンのサラダ・イカ ジャン辛・牛乳	ご飯・すり身汁・じゃがい もとちくわの煮物・ニラ 玉・たらこ昆布・みかん 缶・牛乳	ご飯・みそ汁・焼魚(ホッ ケ)・野菜と天かまの煮 物・野菜・里芋とほうれん 草の煮物・アスパラ・バナ ナヨーグルト・牛乳	ご飯・みそ汁・さつま芋の 煮物・水菜ともやしの梅 肉和え・ラーメンサラダ・ 牛乳	ご飯・みそ汁・鶏肉の酒 蒸し・茄子とチンゲン菜の 煮浸し・納豆となるとの炒 め物・とろろ海苔サラダ・ 牛乳
昼	ご飯・みそ汁・豚カツ・トマ ト・ししとう・アスパラ・キャ ベツと鯖水煮の生姜煮	挽肉と茄子のカレー・コン ソメスープ・水菜とオホ ツクのサラダ・フルーチェ	ご飯・みそ汁・和風おろし ハンバーグ・ふきの煮物・ きゅうりと中華クラゲの和 え物・煮豆・バナナヨー グルト和え	ちらし寿司・そうめん汁・ 大根と天かまの煮物・ きゅうりの梅肉和え・イン ゲンごま和え	天丼・みそ汁・ほうれん草 ごま和え・きゅうりと白カ ブの浅漬け	牛丼・みそ汁・ポテトサラ ダ・牛乳・フルーツポンチ	ご飯・みそ汁・コロケ・茄 子と天かまの生姜煮・野 菜とツナのごまサラダ・メ ロン
夕	ご飯・みそ汁・サンマ蒲焼 煮・野菜炒め・玉子焼き	ご飯・みそ汁・鶏肉、大 根、人参の煮物・白菜の 和え物・ニン漬	ご飯・みそ汁・八宝菜・ きゅうりとオホツクの酢 の物・しその実	舞茸ご飯・お吸い物・野 菜と豆腐のあんかけ・う どの酢みそ和え・煮豆	ご飯・みそ汁・鶏肉と大根 の煮物・ハム、しめじ、ネ ギ、卵の炒め物・ポテトサ ラダ	ご飯・みそ汁・鮭ホイール焼 き・ゴーヤチャンプル・い んげんごま和え・煮豆	ご飯・えのきの卵とじスー プ・焼そば・トロかつおの サラダ・漬物・煮豆
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯・みそ汁・きんぴらご ぼう・玉子焼き・オクラと ちくわの大根おろし和え して巻き・牛乳	ご飯・みそ汁・茄子と天か まの煮物・とろろ芋・ミート ボール・バナナ・牛乳	ご飯・みそ汁・大根、人 参、野菜天かまの煮物・ シーチキンサラダ・野菜 漬・くるみじゃこ・牛乳	ご飯・みそ汁・焼魚(鮭) かぼちゃの煮物・納豆・ 牛乳	五目ご飯・みそ汁・じゃがい も、玉ねぎ、いんげん の煮物・ハム、しめじ、ネ ギ、卵の炒め物・ポテトサ ラダ	枝豆ご飯・みそ汁・大根、 人参、ちくわの煮物・茄 子、ベーコン、卵のみそ 炒め、かぼちゃの煮物・ 白菜ごま和え・牛乳	三色丼ぶり・みそ汁・ベン ネサラダ・わかさぎ佃煮・ パインアップル・牛乳
昼	カレーライス・白菜、えの き、ハムのスープ・水菜と オホツクのサラダ・ミニ トマト・みかん・パイン缶	ご飯・クラムチャウダー・ ホタテとほうれん草のバ ター炒め・アスパラとマ トのサラダ	カツ丼・みそ汁・さつま芋 の煮物・フロッキーのソ テー・煮豆	ハッシュドビーフ・ニラ玉 スープ・餃子・エビチリ・春 雨サラダ・オレンジヨー グルト	ご飯・みそ汁・大根、椎 茸、がんもどきの煮物・ キャットフィッシュのフ ライ・タルタルソース・しそ ひじき	煮込みうどん・ポテトサラ ダ・フルーツヨーグルト	ご飯・みそ汁・鶏肉と野菜 のバター炒め・もやしと海 苔の和え物・麻婆春雨
夕	ご飯・みそ汁・大根と鶏肉 のおでん風煮物・うなぎ 蒲焼・ほうれん草えのき 和え・漬物	ご飯・みそ汁・刺身(サー モン・海老・白身)・うま 煮・グリーンアスパラのご ま和え	ご飯・みそ汁・ジンギスカ ン・高野豆腐の五目煮・ 春雨とわかめの酢の物	親子丼・みそ汁・きんぴら ごぼう・冷奴・漬物	ご飯・みそ汁・鮭の蒸し焼 き・キャベツとひじきの煮 物・アスパラごま和え・漬 物	ご飯・鶏団子汁・サンマ塩 焼き・オクラと山菜の天ぷ ら・茄子の甘草煮	ご飯・みそ汁・たらとエビ のフライ・ひじきの炒め 煮・漬物
	25	26	27	28	29	30	31
朝	ご飯・みそ汁・大根の煮物 ・チキンナゲット・くるみ じゃこ・福神漬・牛乳	ご飯・みそ汁・かぶ、人 参、ちくわの煮物・アスパ ラ、ベーコン、椎茸のバ ター炒め・煮豆・牛乳	ご飯・みそ汁・サーモン白 波焼・チーズ入り玉子焼 き・落花生入りしそ佃煮・ 納豆・牛乳	ご飯・みそ汁・じゃがい も、人参、天かまの煮物・ きゅうり、わかめ、トマト のサラダ・野菜昆布・山 海漬・牛乳	ご飯・みそ汁・時鮭の塩 焼き・山菜と天かまの炒 め煮・もずく酢・みょうが の甘酢漬・牛乳	ご飯・みそ汁・挽肉、キャ ベツ、茄子のみそ炒め・ 天かまとちくわの煮物・ホ タテとわかめの酢みそ・ 牛乳	ご飯・みそ汁・白菜煮浸 し・目玉焼き・たら昆布・ いちご・牛乳
昼	カレーライス・コンソメ スープ・水菜、きゅうり、 人参、ハムのサラダ・桃と パイナップルのヨーグルト 和え	ご飯・みそ汁・カツ卵とじ ・水菜サラダ・漬物・黄桃	ご飯・みそ汁・煮込みハ ンバーグ・水菜とたくあん のサラダ・ワカサギ佃煮	ご飯・みそ汁・アスパラ豚 肉巻き・海老八宝菜・ ジャーマンポテト・ゴー ルデンキウイ・みかん	キーマーカレー・ニラ玉 スープ・マカロニサラダ・ ところてん・甘夏缶	ご飯・豚汁・餃子・ほうれ ん草とちくわのポン酢和 え・カニサラダ	ご飯・みそ汁・鶏唐揚げ ・ほうれん草とホタテの中 華風炒め・春雨和風サラ ダ・いちごジャムヨーグル ト
夕	ご飯・みそ汁・焼魚(ホッ ケ)・茄子とピーマンのみ そ炒め・マカロニサラダ・ 漬物	ご飯・みそ汁・豚肉と玉ね ぎの生姜風味炒め・豆腐 の中華あんかけ・チンゲ ン菜としめじのたらこ和え	ご飯・みそ汁・麻婆キャ ベツの卵とじ・ほうれん草 ごま和え・漬物	納豆チャーハン・みそ汁 ・肉団子・ポテトサラダ・漬 物・煮豆	わかめご飯・みそ汁・唐 揚げ(チカ・茄子)・ポテト フライ・ふきのきんぴら・ ポリポリときゅうりの和え 物	ご飯・みそ汁・ハンバー グ・じゃがいもの煮物・ア スパラとツナのサラダ・い ちご	ご飯・シチュー・コーンク リームコロケ・レタス・ト マト・スパサラ