

グループホームアウル 5月 献立表
アウルⅡ

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	5月31日					1	2
朝	ご飯・味噌汁・卵焼き・はちみつポテト・大根豆腐煮・漬物・フルーツ					ご飯・味噌汁・ホッケ塩焼・大根人参天ぷらソーセージ煮・ほうれん草納豆和え・山菜と湯葉の煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・白滝入りマーボー豆腐・里芋さつま芋煮・さわらと小松菜のピーナッツ和え・バナナ・苺・牛乳
昼	海鮮あんかけチャーハン・ポトフ・フルーツポンチ・ふきわらび天カマ炒め					ご飯・卵スープ・中華炒め・玉ねぎカニカマちくわの和え物・イカとワカメの酢味噌・鶏ササミと水菜の辛子マヨ和え	ご飯・ワカメ春雨スープ・フルーチェ・焼ソバ
夕	ご飯・味噌汁・鳥肉入りおふくろ煮・麻婆豆腐・水菜とトマトのバジルサラダ					ご飯・味噌汁・焼鮭・菜の花生ハム和え・コロケ・トマト・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・親子丼風煮物・からし菜のツナマヨ和え・ところ天・芋と天カマの煮物
	3	4	5	6	7	8	9
朝	卵おじや・味噌汁・ひじき佃煮・サンマ蒲焼き・みかん春雨の酢の物・マカロニサラダ・ワカメとミックスベジタブル炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・カブ山芋人参鶏肉の煮物・きんぴらごぼう・煮豆・カボチャきんとん・ホワイトアスパラのタラコマヨネーズ・牛乳	ご飯・味噌汁・大根天ぷら豆腐煮物・焼鮭・茄子漬・トマト・牛乳	フレンチトースト・ポトフ・アスパラとししとうのベーコン炒め・フロッキーとトマトの胡麻サラダ・キャベツと天カマ炒め	ご飯・味噌汁・ひじき煮・納豆・漬物・キュウリシーチキンハムサラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鮭・ちくわとパセリのから揚げ・キュウリの漬物・大根とイカさつま芋の煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・キャベツの油炒め・昆布の煮物・煮豆・さつま芋の甘煮・漬物・牛乳
昼	チャーハン・煮込みうどん・大根ステーキ・ミートボール・菜の花の和え物・水菜とキュウリの梅じやこサラダ・フルーツ	いなり寿司・ひやむぎ汁・茄子味噌煮・ベジタブルポテトサラダ・山菜と湯葉の煮物・フルーチェ	生寿司・天そば(うどん)・茶碗蒸し・お吸い物・漬物	カレーライス・味噌汁・野菜あんかけ・ウインナー・揚げ芋・キュウリ梅酢物・漬物・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・鶏肉のおろし煮・春菊ゴマ和え・カボチャ煮付け・ヨーグルト和え	ご飯・なめこ汁・八宝菜・天カマ大根ふき煮・カボチャあんかけ・バナナ入りフルーチェ	ご飯・ニラと卵の味噌汁・焼鮭・シチュー・水菜サラダ・フルーツヨーグルト
夕	ご飯・味噌汁・トマト卵鶏肉白滝揚げ包み煮・玉ねぎわさび菜和え・アスパラ人参の豚肉ロール・オクラ山芋あんかけ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ホイコーロー・菜の花ゴマ和え・レタストマトツナのサラダ	ご飯・味噌汁・ツボダイ醤油漬け・長芋ピーマンのチンジャオロース風・もやしとニラ豚肉の炒め物・煮豆	ご飯・味噌汁・ホッケ焼魚・じゃが芋とインゲン煮・ほうれん草の胡麻和え・漬物	カツ丼・味噌汁・アスパラとウインナーの炒め物・煮豆・キュウリとシーチキンの和え物	ご飯・味噌汁・焼魚・ラーメンサラダ・チンジャオロース・バナナ	ご飯・けんちん汁・かき揚げマグロ漬け・カボチャあんかけ・漬物
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯・味噌汁・おから和え・オムレツ・ミートボール・アスパラマヨゴマ和え・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・ウインナーいんげん炒め・具沢山カニ玉風・たらこ昆布・キウイ・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・ごぼう人参鶏肉煮物・茄子と天カマの油炒め・きのこと豆腐の卵とじ・牛乳	ご飯・味噌汁・大根人参揚げ煮物・茄子ピーマン味噌煮・チーズ入りスクランブルエッグ・インゲン・マト・キウイ・牛乳	ご飯・味噌汁・揚げと卵の含め煮・ソーセージとキャベツの炒め物・もずく酢・キュウリ・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ウインナーピーマン炒め・カボチャあんかけ煮・ニラオムレツ・レタス・ブチマト・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・カブとがんもの煮物・切干大根・ミートオムレツ・レタス・ブチマト・バナナ・牛乳
昼	マグロちらし寿司・芋団子汁・鶏肉大根人参の煮物・ほうれん草ゴマ和え・煮豆	チャーハン・うどん・ウナギのかば焼き・キャベツと鯉節の和え物・肉団子と野菜炒め	ご飯・三平汁・コロケ・キャベツ・野菜炒め・煮豆・キウイフルーツ・漬物・クラゲサラダ	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・スパササラダ・ゴーヤチャンプルー・インゲンのゴマ和え・漬物	いなり寿司・ソーメン汁・大根と鶏ゴボウ煮物・長芋千切り三杯酢・キウイヨーグルト・ひじきと昆布の佃煮	ドライカレー・かき玉汁・福神漬・さつま芋の甘煮・もやしのナムル	おにぎり・うどん煮・大根田菜・漬物・メロン
夕	ご飯・味噌汁・じゃが芋あんかけ煮・マーボー・茄子・ウインナーとアゲの煮物	ご飯・きのこ汁・カツとじ・漬物・卵豆腐・焼ソバ・春雨と桜エビの炒めもの	ご飯・味噌汁・サンマ煮付け・ホタテ長ネギ味噌味噌和え・白菜インゲンマトサラダ	ご飯・味噌汁・鮭のムニエル・もやしとニラの炒め物・エビ椎茸の蒸し物・肉詰めピーマン・トマト青じそ和え	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・茄子と天カマ煮物・ほうれん草ゴマ和え・バナナ・漬物	ご飯・味噌汁・肉豆腐・具沢山中華風あんかけ・つぼ鯛焼・漬物	ご飯・味噌汁・焼魚・海老団子とチンゲン菜のあんかけ煮・卵豆腐・キュウリとナメタケの和え物
	17	18	19	20	21	22	23
朝	桜エビと卵のおじや・味噌汁・漬物・切干大根の煮物・マカロニのケチャップ煮・ウドの酢味噌和え・牛乳	ご飯・味噌汁・大根と豆腐の煮物・もやしとほうれん草のカレー炒め・ところ天・芋と天カマの煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・チーズ揚げ・煮大豆・卵豆腐・アスパラ・じゃが芋の煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・カボチャ煮物・オムレツ・昆布の佃煮・ウインナー・バナナヨーグルト・ミックスベジタブルバター炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・白菜豚ひきえのきの中華あんかけ・焼鮭・煮豆・レタスサラダ・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・焼魚・切干大根・四川風厚焼き卵・煮豆・フルーツポンチ・牛乳	ご飯・味噌汁・シーチキン水菜のマヨネーズ和え・肉野菜炒め・ベーコンエッグ・梅昆布佃煮・トマト・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・コロケ・芋の天ぷら・里芋とカマボコの煮物・茄子漬・冷奴・キュウリ大根のサラダ	ウナギご飯・味噌汁・さつま芋さきぎ天ぷら・メロン・漬物・春雨ちくわキュウリの和え物	ご飯・味噌汁・海老フライタルタルソースがけ・大根オクラサラダ・豚肉にんにく照り焼き・野菜卵とじ・梅ちくわ	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・芋ピザ・キュウリの酢の物・みかんヨーグルト	ご飯・味噌汁・白身魚フライ・キュウリの酢の物・おふくろ煮・茄子の醤油煮	ご飯・味噌汁・唐揚げ・アスパラガス・トマト・ニラしめじ・ベーコン中華煮・きんぴらごぼう	ご飯・味噌汁・ビーフシチュー・キュウリとちくわのサラダ・焼鮭・マンゴーとみかんのヨーグルト
夕	ご飯・味噌汁・焼鮭・バナナ・ほうれん草入り和風オムレツ・茄子ピーマン天カマの味噌炒め	ご飯・煮込みうどん・フロッキーの肉巻き・白菜の煮浸し・トマトと大葉の中華サラダ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ほうれん草ゴマ和え・鮭のムニエル・昆布梅付け・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・マーボー・キャベツ・茄子と天ぷら煮物・カボチャ煮あんかけ・水菜ちくわ・カニカマのサラダ	ご飯・味噌汁・煮豆・海老玉煮・マーボー・茄子・漬物・ちくわおくらタラコ和え・八朔	ワカメご飯・味噌汁・餃子・漬物・茄子のケチャップ炒め・ほうれん草お浸し・卵ソーセージ炒め	ご飯・味噌汁・煮魚・ホタテの酢味噌和え・フキの煮物
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯・味噌汁・高野豆腐の肉詰め煮・野菜炒め・きんぴらごぼう・鮭フレック・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・焼魚・キャベツとカマボコの煮物・トマト・オムレツ・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・茄子ピーマン味噌炒め・煮豆・フルーツ・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鮭・煮豆・たくあん・キャベツ天ぷらウインナーの煮物・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・肉団子ケチャップあんかけ煮・アスパラベーコン炒め・さんまやわらか煮・ソーセージ・パイ	ご飯・味噌汁・ごぼう天かま炒め・ポテトマカロニサラダ・煮豆・わかさぎ佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ウインナー・さつま芋煮・フキ炒め・ナポリパスタ・牛乳
昼	いなり寿司・味噌汁・フレンチトースト・春雨ササミサラダ・チンゲン菜えのきの炒め煮・漬物	桜エビチャーハン・卵スープ・かぶと人参の煮物・ニラの酢味噌和え・オニオンサラダ	キーマカレー・春雨スープ・ラーメンサラダ・インゲンごま和え・鳥肉みぞれ煮	ご飯・煮込みうどん・アスパラ肉巻き・ほうれん草なめたけ和え・チンゲン菜天カマ煮・みかんヨーグルト	ご飯・味噌汁・つばだい焼・肉じゃが・野菜サラダ	カレーライス・スープ・宗八焼・もやしなめたけ和え・八朔	ご飯・味噌汁・マーボー・白菜・黒豆・つば鯛塩ダレ焼・茄子とピーマンの揚げ浸し・オレンジヨーグルト
夕	ご飯・味噌汁・餃子・赤魚の京風煮・ほうれん草なめたけ和え・がんもどちくわの含め煮	ご飯・味噌汁・鳥肉ももフライ・昆布巻き・パイナップル・中華風サラダ・芋煮	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・マーボー・白菜・もやしとちくわのおかか和え・揚げ出し豆腐・茄子の素揚げ	ご飯・三平汁・煮豆・酢豚・ところ天・フキワラビ天カマ煮・メロン	ご飯・味噌汁・八宝菜・茄子とししとう玉ねぎのシソ味噌炒め・水菜と豆腐のサラダ・漬物・煮豆	ご飯・味噌汁・水菜のシーチキンサラダ・ミートボール・オムレツ・茄子の煮物・たくあん	ご飯・味噌汁・豚バラ照り焼き・アスパラガス・苺・里芋椎茸人参煮物・ぼりぼり水煮と大根おろしポン酢