

グループホームアウル 5月 献立表
アウル I

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
							1
朝							ごぼう炊き込みご飯・味噌汁・なめことうどの大根おろし和え・チーズ入りスクランブルエッグ・煮豆・フロッキーとトマトのサラダ
昼							枝豆ご飯・味噌汁・鶏のから揚げ・ハムとレタスのサラダ・一口がんと煮・山菜おろし
夕							ご飯・味噌汁・石垣牛のハンバーグ・ポテトサラダ・金時豆・たくあん
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ご飯・味噌汁・山菜と湯葉の煮物・エビキムチの玉子とじ・ホッキサラダ	ご飯・味噌汁・もやしとピーマンと天カマの炒め煮・はんぺんと水菜サラダ・たらの親子漬け・漬物	ご飯・味噌汁・野菜入り納豆・ハムと胡瓜のサラダ・だし巻き玉子・漬物	ご飯・味噌汁・肉団子と白菜とうずらの煮物・ツナと野菜のサラダ・天カマと大根と人参の煮物・バナナと洋ナシのゼリー和え	ご飯・味噌汁・ひじきと人参と天カマの煮物・ほうれん草のゴマ和え・もやしのうまみ昆布和え	ご飯・味噌汁・玉子焼き・昆布の佃煮・白菜の野沢菜わさび漬け和え・山菜と厚揚げの煮物	ご飯・味噌汁・納豆・おふくろ煮・ウインナー・漬物・リンゴヨーグルト
昼	おにぎり・味噌汁・さつま芋甘露煮・茄子揚げ浸し・ぶっかけ冷うどん・豚の生姜焼き・ワインの漬物・杏仁フルーツ	生姜焼き弁当・味噌汁・トロピカルフルーツとバナナ	ドライカレー・ミルクポトフ・もやしとピーマンの炒め物・アスパラときゅうりのサラダ・フルーツヨーグルト	五目炒飯・味噌汁・油淋鶏(キャベツ添)・大根と人参とほうれん草の玉子とじ・漬物	野菜入りうどん・帆立とレタスのサラダ・煮豆・バナナと洋ナシ入りヨーグルト	エビカレー・にら玉スープ・マカロニサラダ・心太・オレンジ	ご飯・味噌汁・酢豚・揚げだし豆腐・ハーブチキンと水菜のサラダ・いよかん
夕	ご飯・味噌汁・鯖みりん焼き・オクラとオホーツクの酢味噌和え・豚肉とひじきとごぼうの煮物・鯉のあらい	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ニラの玉子とじ・オクラと竹輪の和え物・漬物	ご飯・味噌汁・糠さんま焼き物・キャベツとホッキのカレー炒め・南瓜の甘煮・ワイン漬けたくあん	ご飯・味噌汁・焼魚・茄子とピーマンとえのきの炒め物・舞茸としじめじのおろし和え	ご飯・味噌汁・クラムチャウダー風・シーフード炒め・シューマイとウズラ玉子のあんかけ・明太子スパゲティ・苺	ご飯・味噌汁・焼鮭・春雨サラダ・甘酢肉団子	ご飯・豚汁・ギョーザ・しそ実・煮りんごとみかん
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯・コンソメスープ・じゃが芋と人参ときのこのクリーム煮・伊達巻・なます・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・豚肉と茄子の味噌炒め・焼ほっけ・おふくろ煮・南瓜煮	ご飯・味噌汁・筑前煮・うにくらげ・なめこおろし・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・かぶと人参のそぼろ煮・ニラと舞茸と玉ねぎの玉子とじ・煮豆・子持ち昆布	ご飯・味噌汁・かすの煮付け・スパゲティサラダ・鯖筋子・べったら漬け	ご飯・味噌汁・納豆・さつま芋の甘露煮・ナルトと竹輪の煮物・漬物	ご飯・味噌汁・茄子と肉だんご炒め・天カマと大根と人参の煮物・とろろきゅうり
昼	ちらし寿司・味噌汁・豚肉ひじき野菜煮・刺身盛り合わせ(マグロ・サーモン・帆立)・りんご	具だくさん煮込みうどん・山菜と昆布の煮物・たくあん	牛丼・味噌汁・ウインナーの野菜炒め・ホッキ貝と野菜のサラダ・梨とみかんのヨーグルト	玉子のせ・ハヤシライス・スープ・サーモンと新玉ねぎのマリネ・茄子とエリンギのおろし揚げ浸し・フルーツバナナ	親子丼・味噌汁・ポテトサラダ・白桃	ちらし寿司・そうめん・刺身盛り合わせ・ローストハム・メロン	ご飯・水ギョーザ・豚キムチ・のりとレタスのサラダ・山菜のおろし和え
夕	ご飯・味噌汁・豚肉すき焼き・長芋の酢の物・じゃこの甘露煮	ご飯・味噌汁・カレイの煮付け・ベーコンと野菜のコンソメ炒め・トマトサラダ・たくあん	ご飯・味噌汁・焼魚・キャベツと豚肉と天カマの酒蒸し・シーチキンのサラダ	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・生ハムサラダ・切り干し大根・ところてん	ご飯・味噌汁・たらのハーブ焼き・もやしサラダ・シューマイ・茄子の漬物	ソースカツ丼・味噌汁・高野豆腐とササギの煮物・わかめときゅうりと豆腐のサラダ	ご飯・味噌汁・焼鮭・ラーメンサラダ・帆立と白菜ともやしの中華風
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ご飯・味噌汁・子持ちしゃもとピーマンの天ぷら・じゃが芋と人参としじめの煮物・きゅうりとわかめの酢の物	ご飯・味噌汁・里芋といんげんの煮物・チーズ入玉子焼き・煮豆・うにくらげ	ご飯・味噌汁・ホッキ貝と野菜のサラダ・大豆の野菜煮・佃煮のり・焼きはんぺんとハム	ご飯・味噌汁・大根と人参と玉ねぎの煮物・ふきと天カマ白滝の煮物・レタスとトマトとハムのサラダ・三色豆	玉子おじや・味噌汁・おふくろ煮・水菜とベーコン入りラーメンサラダ・煮豆	ご飯・味噌汁・高野豆腐と天カマとインゲンの煮物・ベーコンエッグ・オクラ入り納豆	ご飯・味噌汁・ひじきと切り干し大根の炒め煮・たくあん・さつま芋の甘露煮・梅入り納豆
昼	福寿司・味噌汁・八宝菜・ほうれん草のゴマ和え・バナナとみかんのヨーグルト	野菜入りうどん・ポテトフライ・長芋としその天ぷら・なめたけと野菜のサラダ・茄子と春雨の炒め物	牛丼・かぶと天カマの煮物・マッシュルームとうずらとらっきょうのサラダ	ちらし寿司・味噌汁・刺身盛り合わせ(マグロ・サーモン・帆立)・チンジャオロース・玉子豆腐・フルーチェ	カレーピラフ・ポトフ・セロリとアスパラのサラダ・豚肉と野菜の炒め物	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・サーモンマリネ・長芋とシソの天ぷら・オレンジ	おにぎり・味噌汁・ぶっかけエビうどん・さつま芋の天ぷら・豚チャーシュー・バナナヨーグルト
夕	ご飯・味噌汁・豚肉と野菜の味噌炒め・オホーツクときゅうりと長芋のトビッコ和え・スパゲティナポリタン・わさび野沢菜漬	ご飯・味噌汁・ヒレカツ・胡瓜とオホーツクともすくの三杯酢・玉子豆腐・白菜キムチ	ご飯・味噌汁・焼鮭・肉団子・セロリと豚肉の中華炒め・三つ葉と野菜のトビッコ和え	クリームパスタ・シメジと玉子のスープ・南瓜サラダ・みかんヨーグルト	ご飯・味噌汁・茄子とエリンギの味噌炒め・ギョーザ・春雨サラダ・メロン	ご飯・味噌汁・もやしとハムの炒め物・ラーメンサラダ・煮豆・肉入り味噌	ご飯・春雨スープ・あんかけ焼きそば・じゃが芋ソテー・シューマイ・シソの実
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ご飯・味噌汁・切り干し大根・アスパラとベーコンとシメジの炒め物・ほうれん草のゴマ和え	ご飯・味噌汁・南瓜煮・ベーコン入スクランブルエッグ・レタスとハーブチキンのサラダ	ご飯・味噌汁・わさび野沢菜入り納豆・カリカリ梅のおろし和え・煮豆・キャベツとパプリカのベーコン炒め	ご飯・味噌汁・人参ときのことがんも煮物・レタスとトマトとゆで卵のマカロニサラダ・フルーチェ	ご飯・味噌汁・おふくろ煮・しらす大根・中華くらげ込み・苺フルーチェ	ご飯・味噌汁・たらの西京焼き・オクラと玉ねぎのじゃこ和え・にんじんの切り込み・苺フルーチェ	ご飯・味噌汁・ひじきと人参と白滝の煮物・白菜の和え物・紅じゃこ・一口昆布
昼	コロッケカレー・にら玉スープ・ザーサイと野菜のサラダ・フルーツポンチ	親子丼・味噌汁・マカロニサラダ・もずく酢・ワイン漬けたくあん	照焼丼・中華スープ・マカロニサラダ・玉子豆腐の野沢菜のせ	ご飯・味噌汁・豚肉とニンニクの芽の炒め物・春雨サラダ・アスパラと茄子の揚げ浸し・キウイヨーグルト	カレーライス・マカロニサラダ・ベーコンともやしとほうれん草の炒め物・ワカメの鶏がら玉子スープ	おにぎり・味噌汁・冷やし中華・長芋とみかんの酢の物・かぶの漬物	ハヤシライスゆで玉子添・青梗菜の玉子とじスープ・マカロニサラダ・トロピカルフルーツ
夕	ご飯・味噌汁・かぶとゴボウの煮物・かぶの浅漬け・さんまの蒲焼	ご飯・クリームシチュー・生鱈のムニエル・大根と帆立のあんかけ・ワカメときゅうりの酢の物・ひじきと高野豆腐の煮物	ご飯・味噌汁・豚肉ともやしとニラの中華炒め・白菜と帆立のあんかけ・ワカメときゅうりの酢の物・ひじきと高野豆腐の煮物	ご飯・味噌汁・焼鮭・茄子とピーマンの中華あんかけ・豆腐サラダ・漬物	ご飯・味噌汁・生ラムのから揚げ・マカロニサラダ・長芋ときゅうりとハムの和え物	ご飯・味噌汁・つば鯛粕漬け焼・大根とかぶと人参の煮物・春雨サラダ	かき揚げ丼・味噌汁・ほうれん草のボン酢和え・茄子とピーマンの味噌炒め・メロン
	30	31					
	ご飯・きのこ汁・竹の子とワカメの煮物・大根の味しそ和え・きゅうりと人参ともすくの酢の物・わかさぎ甘露煮・煮玉子	ご飯・味噌汁・赤魚西京焼・大根と人参とはんぺんの煮物・きゅうりとワカメとえのきの酢の物					
	うな井・お吸い物・中華サラダ・かぶと鶏肉の煮物・洋梨とキウイのヨーグルト	五目御飯・味噌汁・肉じゃが・煮豆・べったら漬け・フルーチェ					
	ご飯・コンソメスープ・煮込みハンバーグ・カニの身・ポテトサラダ・かぶの漬物	ご飯・味噌汁・いかと大根の煮物・かにサラダ・ニラ玉・シューマイ					