

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
	1	2	3	4	5	6	7
朝	ご飯・味噌汁・鶏肉と大根の煮物・豆腐と揚げのベーコン炒め煮・サーモンとミックスベジタブルのサラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・おから・焼紅鮭・佃煮・おふくろ煮・フルーツ・牛乳	ご飯・味噌汁・チーズ入りスクランブルエッグ・ハムとピーマンの炒め物・マカロニのケチャップ炒め・椎茸のバター炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・豆腐と野菜の炒め煮・肉じゃが・納豆・玉子豆腐・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼き・ハーブチキン・ほうれん草とカニカマの炒め物・竹輪と胡瓜の和え物・焼ほっけ・牛乳	ご飯・味噌汁・焼紅鮭・たらこ・大根と人参の煮物・キャベツと天カマの炒め煮・半熟玉子・牛乳	ご飯・味噌汁・チーズ入りスクランブルエッグ・茄子とピーマンの味噌炒め・ハムソーテ・フキの煮物・あんずのシロップ煮・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・ほうれん草の胡麻和え・ソーセージと玉子の炒め物・焼ほっけ・鶏牛蒡・フルーツポンチ	カレーライス・餃子スープ・ラーメンサラダ・つくね・漬物・らっきょ・フルーツポンチ	おにぎり・とろろソーメン・うま煮・煮豆・オムレツ・ウインナー・きんこのあんかけバナナとキウイフルーツ	ご飯・ソーメン汁・舞茸とピーマンの肉巻き・カレーコロッケ(ブロッコリー・トマト添)・ニラの玉子とじ・さつま芋の甘煮	ちらし寿司・ソーメン汁・鶏肉団子あんかけ・大根サラダ・煮豆・ブルーベリーのフルーチェ	ご飯・味噌汁・ロールレタス・焼鯖・とろろの梅和え・マカロニサラダ・フルーチェ	ご飯・味噌汁・うどん入すき焼き・帆立と長ネギの酢味噌和え・春雨とクラゲの中華サラダ
夕	ご飯・味噌汁・メンチカツ・マカロニサラダ・ニラの玉子とじ・酢豚	ご飯・味噌汁・焼つば鯛・麻婆茄子・もやしと海老のナムル・小松菜と竹輪の煮物	ご飯・なめこ汁・里芋と天カマの煮物・豚肉と白菜の酒蒸し・大根と揚げの煮物・煮豆・昆布巻き	ご飯・味噌汁・おからハンバーグ・フキと天カマとかぶの煮物・サーモンと水菜のサラダ・煮豆・漬物	ご飯・ラーメン・焼塩鯖・肉じゃが・パブリカのシーザーサラダ・茄子とピーマンのピリ辛炒め・トマトの甘漬	ご飯・味噌汁・黒豆・南瓜煮・竹輪のカレー天ぷら・水菜とヒッコの和え物	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・根菜の煮物・酢野菜炒め・梅
8	9	10	11	12	13	14	
朝	ご飯・味噌汁・かぶと生揚げの煮物・南瓜煮そぼろあん・納豆・バナナと苺・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・さつま芋煮・里芋の胡麻和え・あんず・牛乳	ご飯・味噌汁・焼紅鮭・大根と人参の煮物・天かま炒め・ほうれん草の胡麻和え・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼き・南瓜煮・マカロニとソーセージのケチャップ炒め・ミートボール・バナナヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・生姜焼・鯖とピーマンの炒め物・切干大根・ミートオムレツ・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・おでん(大根・天カマ・うずら卵)・肉豆腐・サーモンサラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・オムレツ・里芋と天カマの煮物・煮豆・南瓜煮・キウイフルーツ・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・オムレツ・茄子のごま味噌だれ・ポテトサラダ・昆布巻き・苺	ハヤシライス・ポテトサラダ・ニラの玉子とじ・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・ヒレカツ・ひじきの煮物・帆立とワカメの酢味噌・トビッコと胡瓜の和え物・トマト	ご飯・味噌汁・海鮮塩春雨・ミックスベジタブルとほうれん草のバター醤油炒め・焼鯖・煮豆・バナナフルーチェ	しらす干し・ご飯・味噌汁・生野菜サラダ・かぶのナルト煮・小松菜胡麻和え・ほっけ味噌焼	稲荷寿司・味噌汁・玉子焼き・から揚げ・焼そば・がんも煮・フルーツのヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・餃子・生揚げと凍り豆腐の煮物・肉団子の野菜炒め・長芋の千切りの梅和え・フルーチェ
夕	ご飯・味噌汁・焼つば鯛・きんぴらごぼう・白滝の鶏ひき肉炒め煮・たらこ昆布巻き	ご飯・味噌汁・焼宗八・バジルサラダ・茄子とピーマンの味噌炒め・南瓜甘煮あんかけ	ご飯・水餃子スープ・かすべのから揚げ・いんげんの胡麻和え・もやしとハムのナムル	ご飯・味噌汁・海老と小松菜の中華炒め・鶏肉と大根の煮物・ピーマンと茄子の味噌炒め・煮豆	ご飯・味噌汁・根菜の煮物・肉じゃが・いんげんのピーナッツ和え・煮豆	ご飯・豚汁・煮豆・焼つば鯛・きのこの三味おろし和え・南瓜甘煮・一口昆布	ご飯・味噌汁・真だらの塩だし漬・豚キムチ・ほうれん草とミックスベジタブルのバター炒め・帆立とワカメの酢味噌和え
15	16	17	18	19	20	21	
朝	ご飯・味噌汁・豚肉と豆腐と白菜の酒蒸し・筑前煮・納豆・ミックスフルーツ・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・チーズ入りスクランブルエッグ・スイートポテトサラダ・きのこのバターソーテ・カニカマ・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼き・コロッケ・煮豆・竹の子と蕨の煮物・竹輪とツナの大豆和え・牛乳	ご飯・味噌汁・かぶと揚げと竹輪の煮物・豚肉と豆腐と天カマの煮物・煮豆・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・マカロニのチーズ炒め・ふきの煮物・うまみ昆布・荒びきウインナー・ミニトマト・キウイフルーツ・牛乳	ご飯・味噌汁・筑前煮・煮豆・オクラ納豆・カニカマサラダ・スクランブルエッグ・バナナ	ご飯・味噌汁・豚肉とほうれん草のミックスベジタブル炒め・ハムと玉ねぎのマリネ・焼鯖・さつま芋の醤油煮・桃缶
昼	中華丼・ニラ玉スープ・ほうれん草のお浸し・粉ふき芋・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・キャベツの天ぷら炒め・ハム野菜サラダ・ヨーグルト	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・粉ふき芋・焼茄子・春雨サラダ・フルーツみつ豆	しらす・ご飯・味噌汁・焼ほっけ・牛蒡サラダ・水餃子と水菜のあんかけ・茶碗蒸し・ほうれん草とミックスベジタブルの醤油炒め	ご飯・すり身汁・ミートスパゲティ・焼ほっけ・野菜サラダ・玉子豆腐	稲荷寿司・うどん汁・もやしとカレー・ピーマンのナムル・長芋の梅肉和え・大根と海老団子のさっぱり煮	海老フライカレー・卵豆腐・煮豆・きのこの中華炒め・胡瓜の昆布漬・フルーチェ
夕	ご飯・味噌汁・メンチカツ・紅じゃこ・水菜とツナの和え物・かぶの煮物	ご飯・味噌汁・肉じゃが・揚げだし豆腐・焼魚・きんぴらごぼう	ご飯・味噌汁・豚肉ビカタ・大根のきのこ炒め・南瓜サラダ・長芋の青じそ合え・トマト	ご飯・味噌汁・海老フライタルタルソース・ピーマンの素揚げ・ニラの玉子とじ・紅じゃこ	ご飯・味噌汁・煮豆・南瓜煮・天津あんかけ・イカサラダ・豚肉の生姜焼き・焼ナスのおろし和え	ご飯・味噌汁・酢豚・竹の子とさやえんどうのおかか煮・厚揚げときこのあんかけ煮・煮豆・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・焼真鱈・肉豆腐・南瓜煮・うまみ昆布
22	23	24	25	26	27	28	
朝	ご飯・なめこ汁・豚肉と白菜の酒蒸し・かぶとがんも煮・煮豆・ミックスフルーツのヨーグルト和え・牛乳	ご飯・味噌汁・天かまとミートボールと椎茸のバター焼・スパサラ・玉ねぎの玉子とじ・キウイフルーツ・牛乳	ご飯・味噌汁・キャベツと天ぷらの煮物・玉子焼き・佃煮・フルーツヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・サーモンサラダ・豚肉とキャベツの炒め物・南瓜の煮つけ・牛乳	ご飯・味噌汁・ねぎ入玉子焼き・メンチカツ・スパゲティサラダ・焼ほっけ・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・焼さわら・たらこ・南瓜の甘煮・ベーコンエッグ・さつま芋・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼き・さつま芋と竹輪の煮物・ほうれん草とツナの和え物・マカロニのケチャップチーズ・みかんプリン・牛乳
昼	ご飯・ソーメン汁・メンチカツ・茄子とピーマンの味噌炒め・もやしの卵あんかけ・レタスとトマトとかいわれサラダ・フルーツヨーグルト	オムライス・味噌汁・焼ししゃも・湯豆腐・ハムサラダ巻き・菜の花のおろし和え	ご飯・シチュー・鶏肉の醤油炒め・野菜サラダ・玉子豆腐・煮豆・フルーツポンチ	青菜おにぎり・ソーメン汁・茄子と海老のチリソース炒め・チンジャオロース・小松菜のお浸し・パイン	ご飯・味噌汁・焼豚・グリーンサラダ・煮豆・野菜の巾着煮・ポテトのチーズ焼	親子丼・味噌汁・きんぴらごぼう・春雨サラダ・バナナヨーグルト	ハヤシライス・ポテトサラダ・ニラの玉子とじ・フルーツポンチ
夕	ご飯・味噌汁・たらと野菜の甘酢あんかけ・麻婆茄子・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ほうれん草のハム炒め・煮豆・もずく酢・トマト	ご飯・味噌汁・肉じゃが・八宝菜・じゃこ・漬物	ご飯・味噌汁・海老のかきあげ・南瓜煮・いんげんの胡麻和え・ラーメンサラダ	ご飯・うどん汁・サーモンムニエルのおろしポン酢和え・関東風かに玉・さつま芋の天ぷら・黒胡麻豆腐	ご飯・味噌汁・煮豆・かすべのから揚げ・あざりとオクラの和え物・鶏団子の煮物	ご飯・味噌汁・生姜焼き・南瓜とさつま芋の煮物・帆立の酢味噌和え・子とえ・煮豆
29	30	31					
朝	ご飯・味噌汁・玉子焼き・ひじきと大豆の煮物・ベーコンとほうれん草ときこのバター炒め・大学芋・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・海老の佃煮・ハムと卵の炒め物・水菜サラダ	ご飯・味噌汁・チーズ入りスクランブルエッグ・ふきの煮物・ミートボールニューバーガー・グリーンアスパラ・牛乳				
昼	ご飯・味噌汁・餃子・アスパラ・エビチリ・ふりかけ・きり昆布と天ぷらの煮物・カニの佃煮風そぼろ煮	ご飯・味噌汁・鮭のホイル焼・タラコスパゲティ・大根と鶏肉の煮物・湯むぎトマトのドレッシング和え	青菜おにぎり・ポトフ・オムツパ・春雨サラダ・茄子とピーマンとシメジの味噌炒め・きんぴらごぼう				
夕	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・卵豆腐・胡瓜とカニカマのサラダ・茄子の味噌炒め	ご飯・味噌汁・肉巻き大根の竜田揚げ・白菜と天かまの煮物・麻婆茄子	ご飯・うどん汁・南瓜甘煮・大根と天かまの味噌煮・若布と帆立の酢の物・煮豆				