

グループホームアウル 5月 山ユニット 献立表

	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 ・秋刀魚焼き ・煮物 ・サラダ	・ご飯 ・鮭の味噌汁 ・だし巻き玉子 ・煮豆 ・酢味噌 ・たらこ ・なめ茸と野菜のサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・納豆 ・ところてん ・ソーセージの炒めもの	・ご飯 ・味噌汁 ・秋刀魚焼き ・天かまとフキの煮物 ・スクランブルエッグ ・たらこ	・ご飯 ・味噌汁 ・ハム焼き ・椎茸のバター炒め ・秋刀魚と水菜和え ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉の卵とじ ・鮭焼き ・きゅうりのサラダ ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・厚焼き卵 ・たらこ ・チキンと水菜の和え物 ・昆布の佃煮 ・パイ
昼	・天ぷらうどん ・ご飯 ・ツナサラダ ・バナナフルーチェ	・ご飯 ・味噌汁 ・いもの煮っ転がし ・マーボー春雨 ・ホウレンソウのお浸し	・焼きうどん ・味噌おでん ・きゅうりの酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・チキン南蛮のトマト、レタス添え ・椎茸焼き ・漬物	・ちらし寿司 ・味噌汁 ・マカロニサラダ ・白菜のお浸し(じゃこ入り) ・手羽先の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・ひじきの煮物 ・大根と人参の酢の物 ・ジンギスカン	・焼きうどん ・味噌汁 ・いなり寿司 ・長芋の酢の物 ・煮豆
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・イカ、エビの刺身 ・ニラの卵とじ ・から揚げ	・牛丼 ・味噌汁 ・マーボー豆腐 ・ホッキサラダ ・漬物	・豆ごはん ・ニラスープ ・餃子 ・ナムル ・マーボー豆腐	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭焼き ・長芋、鶏肉、人参の煮物 ・豚肉とナスの味噌炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・長芋とキノコのあんかけ ・風炒め ・きんぴらごぼう ・マグロの生姜焼き	・ご飯 ・味噌汁 ・ハンバーグ ・スパゲッティナポリ ・白菜と豚肉の挟み蒸し ・ポテトサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・ホウレンソウと人参の白和え ・ホキの味噌漬け焼き
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・プリの照り焼き ・玉子焼き ・ハンバーグ ・煮豆	・ご飯 ・味噌汁 ・切干大根の煮物 ・なめ茸の野菜和え ・サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・タラの香味焼き ・ブロッコリー ・ベーコン ・里芋の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・納豆 ・アジの照り焼き ・ピーマンと竹輪の炒めもの ・バナナフルーチェ	・ご飯 ・味噌汁 ・ソイの西京焼き ・ピーマンと玉子焼き ・野菜炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・目玉焼き ・ホッキサラダ ・焼き魚	・ご飯 ・味噌汁 ・スクランブルエッグ ・餃子 ・煮豆
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉、玉葱、しめじの卵とじ ・天かまとフキの煮物 ・マカロニサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ジャージャー麺 ・銀だら ・サラダ ・キュウイ	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚 ・長芋の酢の物 ・大根と鶏肉の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・さつまいものコロッケ ・胡瓜の含め煮 ・春雨とホウレン草、ハムのサラダ	・カレーライス ・ツナサラダ ・山菜の煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・マーボーじゃが ・ホウレンソウの胡麻和え ・胡瓜と竹輪のサラダ	・五目ご飯 ・味噌汁 ・カニカマとわかめの酢の物 ・カボチャの甘煮 ・豚しゃぶサラダ
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・ヒレかつ ・春雨の酢の物 ・キノコの卵とじ	・ハンバーグカレー ・野菜サラダ ・卵の中華スープ	・親子丼 ・味噌汁 ・ポテトサラダ ・茄子の味噌炒め	・ご飯 ・味噌汁 ・大根と鶏肉の中華あんかけ ・餃子 ・フキと天かまの煮物	・ご飯 ・味噌汁 ・豚の生姜焼き ・もやしの卵とじ ・とろろサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏ももの照り焼き ・ピーマンの和え物 ・玉ねぎ天の卵とじ	・ご飯 ・中華スープ ・酢豚 ・マカロニサラダ ・ヨーグルトサラダ
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・ハム ・だし巻き玉子 ・人参のきんぴら ・カボチャのサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・秋刀魚の蒲焼き ・ニラの卵とじ ・松前漬 ・漬物	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏ももの照り焼き ・とろろいも ・煮豆 ・ヨーグルトパイ	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭 ・煮豆 ・高野豆腐のひき肉あんかけ	・ご飯 ・味噌汁 ・ホッケ ・ミートボール ・ブロッコリー ・ホッキサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭・目玉焼き ・ニンシンの切り込み	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭 ・ホーレン草入り玉子焼き ・豚肉ときのこの炒めもの
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・油子のかず漬け焼き ・大学芋風炒め ・素揚げ茄子のみぞれ和え	・幕の内弁当 ・味噌汁	・ご飯 ・味噌汁 ・筑前煮 ・冷しゃぶ ・ホウレンソウのお浸し ・ツナサラダ	・冷やしラーメン ・ご飯 ・クリームコロッケ	・豚丼 ・なすきのこまヤシの味噌炒め ・ソーめん汁	・二色鶏そぼろ丼 ・白かぶとカニのクリーム煮 ・ごぼうサラダ ・ぜんまいとわらびの炒めもの	・ご飯 ・味噌汁 ・胡瓜とわかめの酢のもの ・マーボー春雨 ・豚肉の生姜焼き
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・肉の味噌漬け焼き ・大根サラダ ・ネギ入り玉子焼き	・天丼 ・味噌汁 ・わらびの煮物 ・キノコのサラダ	・ハヤシライス ・スープ ・サラダ ・キノコのなめ茸和え	・ご飯 ・味噌汁 ・海老フライ ・カニ風味かまぼこと玉ねぎのマリネ ・ポテトサラダ	・肉じゃが ・キノコとホーレン草と人参の白和え ・グリーンアスパラのマヨネーズ	・ご飯 ・味噌汁 ・ホッケ西京漬け焼き ・野菜炒め ・サラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・ジンギスカン ・サバの味噌西京漬け ・ポテトサラダ
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・ニラの玉子とじ ・さげ西京焼き ・わかめサラダ ・桃缶	・ご飯 ・味噌汁 ・鯖 ・キノコとソーセージのケチャップ炒め ・ホッキサラダ ・松前漬	・ご飯 ・味噌汁 ・焼き魚 ・ホウレンソウの卵とじ ・ハンバーグ	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭のムニエル ・肉団子のあんかけ ・アスパラ ・レタスのなめ茸和え	・ご飯 ・味噌汁 ・だし巻き玉子 ・ホウレンソウとしめじの和え物 ・松前漬 ・バナナ	・ご飯 ・味噌汁 ・鯖 ・ピーマンとソーセージの炒めもの ・切干大根の煮物 ・フルーツヨーグルト	・ご飯 ・味噌汁 ・秋刀魚焼き ・ホウレンソウとハムのバター炒め ・目玉焼き ・ゴマ昆布
は	・鶏肉入り蕎麦 ・かきあげ ・長芋の梅和え	・カレーライス ・わかめスープ ・大根サラダ ・みかん	・ご飯 ・味噌汁 ・タラのムニエル風ホワイトソースかけ ・アスパラ ・揚げ出し豆腐	・オムライス ・わかめスープ ・胡瓜と竹輪のサラダ ・イチゴゼリー	・ご飯 ・味噌汁 ・白身魚の南蛮漬け風あんかけ ・胡瓜とカニカマの酢の物 ・切干大根の煮物 ・キュウイ	・ご飯 ・シチュー ・焼き魚 ・カボチャの煮物 ・大根と人参の酢の物	・ご飯 ・うどん ・サラダ ・マーボー豆腐
夕	・おろしハンバーグ ・切干大根の煮物 ・長芋ときゅうりの酢の物	・ご飯 ・味噌汁 ・海老カツ ・大学芋 ・旬と菜の花のふわふわしんじょ	・ご飯 ・鮭の味噌汁 ・ソーセージと玉ねぎの卵あえ ・から揚げ ・チキンサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・鶏肉とキノコのデミソース炒め ・肉じゃが ・カボチャ煮	・ご飯 ・味噌汁 ・豚肉の生姜焼き ・ニラの卵とじ ・ポテトサラダ ・ホタテの醤油昆布漬	・ご飯 ・味噌汁 ・ロールキャベツ ・カルボナーラと冷水トマトの付け合わせ ・ホウレンソウのなめ茸和え	・ご飯 ・味噌汁 ・タラのフライ、野菜添え ・ひじきの煮物 ・ポテトサラダ
朝	・ご飯 ・味噌汁 ・シューマイ ・ブロッコリー ・野菜と肉団子の炒めもの	・ご飯 ・味噌汁 ・鮭焼き ・スクランブルエッグ ・スパサラダ	・ご飯 ・味噌汁 ・納豆 ・鯖の西京焼き ・ホウレンソウの卵とじ ・フルーツヨーグルト				
昼	・ご飯 ・味噌汁 ・サイコロステーキ ・ムニエル ・野菜サラダ	・カニと鮭のソボロご飯 ・味噌汁 ・胡瓜の甘煮 ・鶏肉とトマト煮 ・バナナとキュウイフルーツ	・ご飯 ・味噌汁 ・手作りコロッケ ・大根サラダ ・人参と竹輪のきんぴら風炒め				
夕	・ご飯 ・味噌汁 ・生姜焼き ・白菜のお浸し ・ホウレンソウの胡麻和え	・ご飯 ・味噌汁 ・から揚げ ・白菜とキノコの塩炒め ・天かま、ナスの炒め煮	・ご飯 ・味噌汁 ・肉じゃが ・白菜のなめ茸和え ・マーボー春雨				