

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	2	3	4	5
朝			ご飯・味噌汁・焼ほっけ 焼・枝豆腐・焼売のき のこあんかけ・煮豆	ご飯・味噌汁・焼鮭・ベー コンエッグ・オクラ松前漬 ブルエッグ	ご飯・味噌汁・天かまとか ぶの煮物・豆腐の梅肉和 え・ベーコン入りスクラン ブルエッグ	ご飯・味噌汁・炒め納豆・ 中華サラダ・オレンジ	ご飯・味噌汁・大根サラ ダ・かすべ煮・しめじ焼
昼			カレーライス・コンソメス ープ・レタスサラダ・長芋の 酢の物	煮込みうどん・鮭おにぎ り・鶏のから揚げ・ピーマ ンと玉ねぎのサラダ・みか んとぶどうゼリー	ハヤシライス・コンソメ スープ・ほうれん草とホワ イトアスパラのツナサラ ダ・2種の桃和え	帆立から揚げ・天ぶらそ ば・南瓜甘煮・三つ葉とな め苺和え・フルーツミック ス	ちらし寿司・すまし汁・煮 しめ・焼鮭・もやしと油揚 げの酢の物・杏仁豆腐と バナナ
夕			ご飯・味噌汁・ジンギスカ ン・サラダうどん・さつま芋 煮	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・ 天かまとかんもの煮物・ はんぺんとしらすと海老 の和え物	ご飯・味噌汁・椎茸の肉 詰め・うどん入りサラダ・ さつま芋の天ぶら	お茶漬け・おでん・冷しゃ ぶ	ご飯・味噌汁・野菜コロッ ケ・茄子とピーマンの味 噌炒め・マカロニサラダ
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ご飯・味噌汁・鮭のバター 焼・おふくろ煮・黄桃	ご飯・味噌汁・がんもと椎 茸とふきとれんこんの煮 物・ソイのみりん漬焼・か ぶの塩漬け	ご飯・味噌汁・キャベツの 梅肉和え・ハム入りスクラ ンブルエッグ・水菜のシー チキンサラダ・ソーセージ とペンネのトマト煮	ご飯・味噌汁・ソイの味醂 漬焼・南瓜のそぼろあん かけ・切干大根・梅肉とろ ろ	ご飯・味噌汁・目抜き西 京漬焼・だし巻き玉子・ うま煮・紅じゃこ	ご飯・すり身汁・焼ほっ け・ほうれん草のなめ苺 和え・いんげんと里芋の 煮物	ご飯・味噌汁・白菜煮・大 根サラダ・煮物
昼	トマトパスタ・コンソメス ープ・椎茸と青梗菜の炒め 物・煮豆	カツ丼・長芋とワカメの酢 の物・たくあん	キムチ炒飯・シチュー・水 菜とレタスの梅肉サラダ・ ゴールデンキウイ	そば・おにぎり・ほうれん 草とササミの和え物・黄 桃と白桃	ご飯・豚ジンギスカン・ポ トフ・シーフードマリネ・た くあん	ご飯・ニラ玉スープ・大根 と鶏肉のケチャップ煮・小 松菜の白和え・オレンジ	カレーうどん・南瓜の甘 煮・小松菜の白和え・オー レンジ
夕	中華丼・中華スープ・春雨 とワカメの酢の物・たくあ ん・オレンジ	ご飯・味噌汁・秋刀魚の 蒲焼・天かまとナルトの煮 物・ラーメンサラダ・豚キ ムチ	ご飯・味噌汁・焼餃子・ほ うれん草の胡麻和え・たく あん・オレンジ	カレーライス・海老のトマ トソースパスタ・コーンバ ター・コンソメスープ	豚ひき肉・味噌汁・さつま 芋サラダ・フルーツあんこ	ご飯・味噌汁・煮込みハン バーグ・水菜サラダ・煮豆	鮭わかめおにぎり・すまし 汁・ジャージャー麺・とろろ の梅肉和え・海老と水菜 のサラダ
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ご飯・味噌汁・天かまの 白滝煮・海老とアサリと青 梗菜のクリーム煮・ところ 天	ご飯・味噌汁・大根と鶏肉 といんげんの煮物・うどの 酢味噌・白菜と竹輪のポ ン酢和え	ひじきの混ぜご飯・味噌 汁・春雨と玉子の炒め物・ 胡麻豆腐と南瓜豆腐・う どの酢の物	ご飯・味噌汁・マカロニの ナポリタン炒め・だし巻き 玉子・昆布巻き・ナルトと はんぺんと竹輪の煮物	ご飯・味噌汁・オムレツ・ 秋刀魚の蒲焼・たらこ・煮 豆・ミートボールとブナ ビーのケチャップ炒め	ご飯・味噌汁・鯖の味噌 煮・きんぶらごぼう・胡瓜 とワカメとオホーツクの酢 の物・みかん	ご飯・味噌汁・一夜干ほっ け焼・ふきと揚げの含め 煮・納豆・レタスのサラダ
昼	花見弁当(おにぎり・から 揚げ・ポテトサラダ・煮豆・ ウインナー・オレンジ)	いなり寿司・お吸い物・刺 身(マグロ・サーモン・帆 立・海老)・筑前煮・鱈の 甘酢あんかけ・桃とみか んのゼリー和え	カレーライス・中華ス ープ・山かけ・キャベツとア スパラのサラダ	ご飯・肉団子シチュー・か ぶと鶏肉のトマト煮・ポテ トサラダ・ほうれん草の胡 麻和え	天ぶらそば・南瓜のサラ ダ・たくあん・バナナとみ かんのゼリー寄せ	焼そば・ニラ玉スープ・お にぎり・ほうれん草とツナ のサラダ・煮豆	トマトクリームパスタ・コー ンポタージュ・かすべの から揚げ・大根サラダ
夕	ご飯・味噌汁・うどの天ぶ ら・鮭のホイル焼・マカロ ニサラダ	ご飯・味噌汁・白菜と挽肉 の海老あんかけ・山うどと 竹輪の炒め物・キャベツ とチキンのサラダ	ご飯・味噌汁・酢鶏・細切 昆布と白滝の煮物	ご飯・味噌汁・エビフライ・ かすべフライ・漬サーモ ン・キャベツと帆立の酢味 噌	豚丼・きのこ汁・ジャーマ ンポテト・マカロニサラダ・ トロピカルフルーツ	ご飯・味噌汁・チーズ入と んかつ・大根と天かまの 煮物・長芋千切りのポン 酢和え・桜海老とニラの チヂミ	お寿司(マグロ・サーモ ン・甘海老・車海老・玉 子・カニ)・すまし汁
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ご飯・味噌汁・シーチキン サラダ・焼魚・ひじき煮・ 鶏の酒蒸し	ご飯・味噌汁・大根と人参 と鶏肉の煮物・ワカメと胡 瓜の酢の物・煮豆	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ めんたいこ入納豆・竹輪 入昆布煮	ご飯・味噌汁・焼鮭・うま 煮・煮卵・ハム巻きポテ トサラダ・つけもの	ご飯・味噌汁・かすべの 煮付け・豚しゃぶサラダ・ だし巻き玉子・たくあん	五目釜飯・味噌汁・焼 ほっけ・トマトと玉ねぎと 水菜のサラダ・煮豆	ご飯・味噌汁・伊達巻・白 菜と焼売の炒め煮・かぶ とくじらの大和煮
昼	ご飯・味噌汁・油淋鶏・マ カロニサラダ・たくあん・フ ルーツカクテル	ご飯・帆立シチュー・大根 おろしハンバーグ・春雨 サラダ・マンゴーヨーグル ト	カレーライス・トマトス ープ・レタスサラダ・みかん とバナナ	天ぶらうどん・竹の子とわ かめの酢味噌和え・玉子 豆腐	ご飯・味噌汁・ロースカ ツ・とろろの梅肉和え・水 菜とコーンのサラダ・みか んと黄桃	ご飯・ポトフ・ハンバーグ・ マカロニサラダ・白桃と苺 のフルーチェ	トマト冷製パスタ・ニラ玉 スープ・アスパラとウイン ナーのソテー・黄桃缶
夕	鮭わかめおにぎり・味噌 汁・お好み焼き・はんぺん とチーズの揚げ巾着・煮 豆・太心	ジャージャー麺・海老チリ マヨ・コンソメスープ・麻婆 豆腐・魚介とレタスのサラ ダ	牛丼・水餃子・レタスとツ ナのサラダ・玉子豆腐	サーモン漬丼・味噌汁・も やしの中華風炒め・大根 と豚肉の煮物・わさび菜 のもずく酢和え	親子丼・味噌汁・ほうれん 草と里芋の胡麻和え・たく あん・フルーツミックス	ご飯・味噌汁・焼そば・焼 鮭・大根と天かまの煮物	天丼・お吸い物・水菜サラ ダ
	27	28	29	30	31		
朝	ご飯・味噌汁・練の切り込 み・大根サラダ・南瓜煮・ 焼売	ご飯・味噌汁・大根のそ ぼろあんかけ・梅肉入納 豆・パイナップル	鮭と舞茸の炊き込みご 飯・味噌汁・炒め納豆・南 瓜の甘煮	ご飯・味噌汁・焼つぼ鯛・ 大根と人参とチーカマの 煮物	ご飯・味噌汁・鯨の大和 煮・白かぶの梅肉和え・ かぶの葉とベーコンの胡 麻炒め・煮豆・南瓜豆腐		
昼	稲荷寿司・味噌汁・焼 ほっけ・海老と舞茸の玉 子とじ・小松菜のピーナツ ツ和え・たくあん	カツ丼・味噌汁・インゲン の胡麻和え・煮豆・パニ ラアイス	うどん・さつま芋の天ぶ ら・セロリのサラダ	カレーライス・青梗菜と玉 子のスープ・マカロニサラ ダ・みかん	ご飯・味噌汁・ハンバー グ・いんげんの胡麻和え・ 天かま煮		
夕	ご飯・味噌汁・白菜と豚肉 の塩あんかけ・茄子と ピーマンの味噌炒め・ワ カメと竹輪の酢の物	ご飯・味噌汁・焼鯖・中華 サラダ・野菜の玉子とじ	ご飯・ワカメスープ・鶏肉 のトマト煮・カルボナー ラ・ペンネ・青梗菜と人参と竹 の子のソース炒め	ご飯・味噌汁・海老チリ・ 南瓜の茶巾あんかけ・き んぴらごぼう	ご飯・味噌汁・鯖の揚物・ もやしのナムル・煮豆		