

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	6	7
朝	ご飯・味噌汁・アスパラ。ベーコン炒め・スクランブルエッグ・レタス、トマトのサラダ	ご飯・味噌汁・南瓜の煮物・目玉焼き・揚げともやしの炒め物・トマト、キュウリのサラダ	ご飯・味噌汁・鶏のささみ炒め・里芋と天カマの煮物・シーチキンサラダ	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・ホッケ焼き魚・南瓜の煮物・レタスとトマトと生ハムのサラダ・ウィンナー	ご飯・味噌汁・大根煮・玉子豆腐・サバ焼き魚	ご飯・味噌汁・レタス、コーンのサラダ・もやし、ベーコン炒め・牛肉のしぐれ煮・胡瓜の漬物	ご飯・味噌汁・ナゲット・トマトと豆腐のサラダ・煮物・麻婆茄子
昼	カレーライス・スープ・天カマ煮・茄子の照り焼き・ご飯	混ぜご飯・味噌汁・生姜焼き・ほうれん草の胡麻和え・煮物	味噌ラーメン・梅おにぎり・茄子とインゲンの味噌煮・南瓜の煮物	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・とろろ梅肉和え・天カマ大根煮・みかん、洋ナシ	カレーライス・ポトフ・アボカドサラダ	親子丼・青梗菜のスープ・胡瓜とアスパラサラダ・大根の煮物・もやしの炒め物	ご飯・オニオンスープ・サイコロステーキ・野菜炒め・胡麻和え・マカロニサラダ
夕	ご飯・お吸い物・海老サラダいちご	ご飯・味噌汁・カレーコロッケ・もやしの梅和え・とうふとトマトのサラダ	ご飯・味噌汁・塩サバ焼き魚・煮しめ・煮豆・ピーマン、ベーコン炒め	親子丼・味噌汁・さつまいものサラダ・かぶと天カマの煮物	ご飯・味噌汁・肉豆腐・ほうれん草のなめ茸和え・茄子、天カマ炒め	炒飯・味噌汁・サバ焼き魚かぶと椎茸の煮物・生姜焼き	ご飯・味噌汁・刺身(マグロ、サーモン、鯖)・蕎麦、天カマ煮・ラーメンサラダ・もやし梅肉和え
8	9	10	11	12	13	14	
朝	ご飯・味噌汁・白菜の酒蒸し・里芋煮・もずく・ほうれん草のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・ウィンナー入りスクランブルエッグ・レタス、アボカドサラダ・紫蘇味噌・南瓜煮・桃ヨーグルト	ご飯・味噌汁・シュウマイ・レタスサラダ・肉のキムチ焼き胡麻豆腐	ご飯・味噌汁・オムレツ・鯖焼き魚・ささみと胡瓜のサラダ・煮物(大根、人参、椎茸)・みかん	ご飯・味噌汁・キャベツ、ベーコンの卵とじ・南瓜の煮物・水菜、生ハムのサラダ	ご飯・味噌汁・納豆・もやしと胡瓜のサラダ・煮豆・煮物・ほうれん草とウィンナーの炒め物	ご飯・味噌汁・南瓜煮・青梗菜、ウィンナー炒め・シュウマイ・レタスサラダ
昼	ご飯・三つ葉のスープ・ささみフライ、野菜和え・ポテトサラダ・苺のヨーグルト和え	ご飯・舞茸、ニラのスープ・ハンバーグ・胡瓜とアラスカとコーンのサラダ・蕎麦の煮物	ご飯・味噌汁・ラーメンサラダ・ホイコーロ・フルーチェ	牛丼・もやしのスープ・ほうれん草のお浸し・蕎麦の煮物・キャベツと人参の炒め物	ご飯・豚汁・ササギと人参とちくわの煮物・ハンバーグ・アスパラとハムとカニ風味のサラダ	ご飯・味噌汁・タラのフライ・きんぴらごぼう・漬物	鶏肉丼・竹の子と白滝の煮物・アスパラサラダ・おにぎり
夕	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮きんぴらごぼう・里芋煮・キャベツ、しめじ炒め	ご飯・味噌汁・豚肉の冷しゃぶ・茄子とベーコン炒め・煮豆・たくあん	ご飯・味噌汁・豚ひき肉、茄子、レンコンの味噌炒め・ポテトサラダ・大根、天カマ煮・揚げ納豆	ご飯・味噌汁・麻婆豆腐・胡瓜の漬物・ひじきの煮物・餃子	カレーライス・スープ・長芋のサラダ・メロンフルーチェ	ご飯・味噌汁・めめきの西京漬け・芋甘味噌煮	ご飯・味噌汁・やかかけマグロー・レタスサラダ・ホイール焼き
15	16	17	18	19	20	21	
朝	ご飯・味噌汁・天カマ焼き・蕎麦の煮物・ほうれん草のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・塩サバ焼き・レタスと玉子のサラダ・ほうれん草のベーコン炒め	ご飯・味噌汁・たくあん・里芋煮・レタスサラダ・もずく酢煮豆	ご飯・味噌汁・大根、豚肉の煮物・ほうれん草のお浸し・レタス、胡瓜、トマトのサラダ	ご飯・味噌汁・目玉焼き・南瓜煮・煮豆・ウィンナー	ご飯・味噌汁・里芋とちくわ煮・胡瓜サラダ・白菜蒸し	ご飯・味噌汁・サバ味噌煮・大根と鶏肉の煮物・ほうれん草のお浸し・水菜と玉子のサラダ
昼	塩ラーメン・ご飯・水菜とハムのサラダ・人参、じゃが芋の煮物・フルーツ	混ぜご飯・ホイコーローと白菜炒め・玉ねぎスープ・竹の子の煮物・パイン	ご飯・味噌汁・とろろ・煮物・茄子とひき肉の炒め物・サラダ・フルーチェ	おろしきのコスパゲッティ・キャベツと玉子のスープ・茄子と天カマの煮物・ポテトサラダ・八朔	ご飯・おにぎり・味噌ラーメン・大根の煮物・たくあん・みかん	具だくさんうどん・おにぎり・たくあん・小松菜の胡麻和え・みかん、パイン	ご飯・オニオンスープ・竹の子と蕎麦の煮物・マカロニサラダ
夕	親子丼・味噌汁・さつまいものサラダ・キャベツ、小松菜漬け	ご飯・味噌汁・麻婆豆腐・ニラ玉炒め・煮物・漬物・みかん	カレーライス・コーンポタージュ・ポテトフライ・アスパラとトマト	ご飯・味噌汁・ポパイサラダ・ナムル・豚肉塩麹炒め・胡瓜の浅漬け	中華丼・スープ・ほうれん草のお浸し・芋と天カマの煮物・パイン、桃	クリームオムライス・白菜と舞茸のスープ・ピーマンとベーコン炒め・八朔	ご飯・味噌汁・胡瓜の酢味噌和え・鶏牛蒡煮・サバ味噌煮
22	23	24	25	26	27	28	
朝	ご飯・味噌汁・焼き魚・煮物漬物・ハムサラダ	ご飯・味噌汁・南瓜煮・茄子とピーマン味噌炒め・サラダ	ご飯・味噌汁・ピーマン、鶏肉の醤油マヨ炒め・大根と天カマの煮物・レタス、トマトのサラダ	ご飯・味噌汁・煮物・サンマの蒲焼・ハム・トマト	ご飯・味噌汁・ひじきの煮物・カニカマ・スクランブルエッグ・サラダ・シュウマイ・角煮	ご飯・味噌汁・ベーコンエッグ・煮物・豆腐・ほうれん草のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・シュウマイ・紫蘇味噌・たくあん・ゆで卵・かぶ、天カマ煮・レタスとミックスベジタブルのサラダ
昼	お稲荷さん・そうめん・ニラ玉・アスパラと人参のサラダ	ご飯・味噌汁・レタスサラダ・白菜蒸し・鮭焼き・漬物	ご飯・豚汁・から揚げ・野菜炒め・大根と煮物・ほうれん草の胡麻和え	カレーライス・アスパラと天ぷらの煮物・煮豆・水菜とトマトのサラダ・水菜と玉子のスープ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・和え物・バナナヨーグルト	ご飯・豚汁・コロッケ・キャベツのコールスロー・筑前煮・みかん缶	わかめご飯・ポテトサラダ・インゲンと天カマ煮・そうめん・みかんゼリー
夕	ご飯・味噌汁・ホイコーロー・麻婆豆腐・ラーメンサラダ・たくあん	ご飯・味噌汁・野菜炒め・蕎麦・玉ねぎサラダ	ご飯・味噌汁・焼肉・タラのホイール焼き	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・煮物・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・カスベの煮付・わらび、ちくわの炒め物・もやしの梅和え・フルーチェ	ご飯・味噌汁・赤魚西京焼き・野菜玉子とじ・ひじき煮	ソラマメご飯・味噌汁・赤魚みりん漬け・人参、大根、椎茸の煮物・ほうれん草のなめ茸和え・フルーチェ
29	30	31					
朝	ご飯・味噌汁・ミートボール・ソラマメと天カマの炒め物・茄子と油揚げの煮物・レタス、トマトサラダ	ご飯・味噌汁・南瓜の煮物・茄子炒め・胡瓜サラダ	ご飯・味噌汁・カニカマ・魚肉ソーセージ・サンマの蒲焼・トマト、豆腐のサラダ・ニラの玉子とじ				
昼	カツカレー・味噌汁・サラダ・黄桃	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・マカロニサラダ・かぶの煮物	鮭おにぎり・玉子スープ・ジンギスカン・豚串・鶏串・焼肉・ホッケ焼き・ウィンナー・ウドの酢味噌和え・苺				
夕	天丼・味噌汁・胡瓜、ちくわのサラダ・人参、里芋、椎茸、レンコンの煮物	ご飯・味噌汁・インゲンの胡麻和え・鶏ごぼう・天カマ、ワラビの煮物・ウドの酢味噌和え	ご飯・味噌汁・インゲンの胡麻和え・茄子と油揚げの煮物・赤カブ漬け・塩サバ焼き				