

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・牛乳・ホッケ焼き魚・野菜炒め・牛肉煮・スクランブルエッグ・佃煮 | ご飯・味噌汁・牛乳・ホッケ焼き魚・卵焼き・シューマイ・ささぎ豆と芋の煮物・苺 | ご飯・味噌汁・牛乳・玉子味噌・豚肉の茄子の炒め物・サンマの蒲焼・紫蘇味噌 | ご飯・味噌汁・牛乳・紫蘇味噌・カニカマ・揚げ出し豆腐・煮豆・ほうれん草のお浸し・目玉焼き・梅干 | ご飯・味噌汁・牛乳・チーズ入りスクランブルエッグ・ポテトコロッケ・サンマの蒲焼・ピーマンの炒め物・切干大根 | ご飯・味噌汁・牛乳・玉ねぎ・天カマ炒め物・玉子焼き焼き鳥・ウィンナー・たらこ | ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼き魚・茄子焼き・エリンギ炒め・カレーコロッケ・たらこ・八朔 |
| 昼 | オムライス・メンチカツ・ポテトサラダ・アスパラ | おにぎり・醤油ラーメン・餃子さつま芋サラダ・ほうれん草のお浸し | 天ぷらうどん・おにぎり・たくあん・ポテトサラダ・ハム巻き中華クラゲと胡瓜の和え物・みかん | 炒飯・味噌汁・餃子・大根・じゃが芋煮・お浸し・トマト | チラン寿司・ソーメン汁・ポテトサラダ・海老フライ・ピーマンフライ・みかん | 味噌ラーメン・わかめのおむすび・南瓜の煮物・きのこと鶏肉のあんかけ煮 | カレーライス・海老・ピーマンフライ・煮豆・みかん |
| 夕 | すき焼き・おにぎり・苺 | ご飯・海老汁・刺身(サーモンマグロ、鯖、海老)・肉じゃが・白菜のお浸し | ご飯・味噌汁・大根と天カマ煮・揚げ茄子・ピーマンの味噌炒め・カニカマ・ホッケ焼き魚 | 生姜ご飯・味噌汁・宗八焼き魚・芋団子・ニラの玉子とじ | ご飯・味噌汁・焼き魚・茄子焼き・煮豆・ほうれん草のベーコン和え | ご飯・味噌汁・漬けマグロ・里芋の煮物・玉子トビッコ和え・ささぎと芋の煮物 | ご飯・味噌汁・かすべのから揚げ・南瓜の煮物・サイコロステーキ・もやし・ほうれん草のナムル |
| | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 朝 | ご飯・味噌汁・牛乳・出し巻き玉子・切干大根・昆布巻き梅干し・サンマの蒲焼 | ご飯・味噌汁・牛乳・鮭・カニ玉子・白菜のかつお和え・ほうれん草のお浸し・紫蘇味噌 | ご飯・味噌汁・牛乳・ツナ入り玉子焼き・天カマと落の煮物・サンマ焼き・さつま芋煮・バナナ | ご飯・味噌汁・牛乳・スクランブルエッグ・梅干し・サンマの蒲焼・白菜のお浸し・玉ねぎの炒め物 | ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・紅鮭・ウィンナー・カレーコロッケ | ご飯・味噌汁・牛乳・ホッケ焼き魚・煮豆・じゃが芋とベーコンの炒め物・福神漬け昆布巻き・とろろ芋 | ご飯・味噌汁・牛乳・ホッケ焼き魚・ささぎ煮・芋・厚揚げ煮・アスパラ・玉子焼き・みかん・たらこ |
| 昼 | 鮭のおにぎり・うどん・胸肉入り春雨サラダ・さつま芋の大学芋風・かぶの浅漬け | ご飯・味噌汁・コロッケ・ほうれん草のなめ茸和え・マカロニサラダ・玉ねぎ・天カマの炒め物 | ご飯・味噌汁・豚肉と小松菜のソース炒め・じゃが芋と天カマの煮物・胡瓜の酢の物・みかん | ご飯・味噌汁・カスベのから揚げ・マカロニのケチャップ煮おから・長芋ともずくの酢和え・みかん | お稲荷さん・味噌ラーメン・春巻き・ほうれん草とシーチキン和え | 海苔弁当(タラフライ、ちくわ、昆布、漬物)・味噌汁 | 天ぷらうどん・炊き込みご飯・麻婆豆腐・フルーツ |
| 夕 | ご飯・味噌汁・鱈のホイール焼き・豚肉の生姜焼き・煮豆・カニカマ | 海老丼・味噌汁・芋団子・新玉ねぎのサラダ | ご飯・味噌汁・鮭焼き魚・ポテトサラダ・茄子焼き・ほうれん草のベーコン炒め | ご飯・味噌汁・ナメタ、カレイ焼き魚・肉じゃが・エビチリ・煮豆 | 山菜栗ご飯・味噌汁・胡瓜の漬物・野菜の天ぷら・昆布の佃煮・ハムポテト・みかん | 生チラン(マグロ、サーモン、玉子、赤かれい、トビッコ、海老)・バナナ、八朔 | ご飯・味噌汁・サンマの塩焼き・もずく酢・春雨サラダ・魚岸揚げの生姜煮 |
| | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 朝 | ご飯・味噌汁・牛乳・チーズ入りスクランブルエッグ・カニカマとピーマンの中華炒め・鶏つくね・しらす佃煮 | ご飯・味噌汁・牛乳・鯖・天カマの炒め物・アスパラ・梅干し・玉子焼き | ご飯・味噌汁・出し巻き玉子・鮭焼き魚・ほうれん草のお浸し・南瓜煮・紫蘇味噌 | ご飯・味噌汁・牛乳・天カマとインゲンの煮物・目玉焼き・梅干し・紫蘇味噌・漬物 | ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼き魚・南瓜煮・豚肉・ピーマン炒め・ソーセージ・スクランブルエッグ | ご飯・味噌汁・牛乳・和風スクランブルエッグ・ソーセージの炒め物・サンマの蒲焼・グリーンアスパラ | ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼き魚・出し巻き玉子・ウィンナー炒め・野菜の炒め物・ほうれん草のお浸し |
| 昼 | 炒飯・味噌汁・豚カツ・ほうれん草のお浸し・ゆで卵 | 混ぜご飯・豚汁・南瓜煮・芋・天カマ煮・フルーツポンチ | スープカレー・ふかし芋・葱、わかめ酢味噌和え・トマト・バナナ、キウイ | ご飯・味噌汁・スコッチエッグ・おから・ポテトサラダ・浅漬け・蒸しキャベツ | うなぎのひつまぶし・ソーメン汁・里芋の煮物・キャベツの梅肉和え・おしるこ | 味噌ラーメン・おにぎり・漬物鶏肉と胡瓜の胡麻和え・トマト | 牛丼・水豚汁・アスパラ、人参の肉巻き・フルーツ |
| 夕 | ご飯・味噌汁・コロッケ・たくあん・マカロニサラダ・もやしとひき肉の炒め物 | ご飯・味噌汁・カスベの煮付・餃子・刺身(マグロ、サーモン)・ホイコーロー | ご飯・味噌汁・カレイ焼き魚・マカロニサラダ・ほうれん草、ニラの卵とじ・芋もち | 鮭丼・味噌汁・春巻き・もやしの酢の物・ミニトマト | ご飯・味噌汁・ポテトコロッケ・大根の卵とじ・蒸しキャベツ | ご飯・味噌汁・ハンバーグ・煮豆・ポテトサラダ・白菜のお浸し | 豚丼・ほうれん草のなめ茸和え・南瓜煮 |
| | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 朝 | ご飯・味噌汁・牛乳・ふきと天カマの煮物・ベーコンエッグ・サンマの蒲焼・コロッケ | ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・紫蘇味噌・鮭の佃煮・アスパラ・ミニハンバーグ・カニカマ | ご飯・味噌汁・牛乳・ホッケ焼き魚・スコッチエッグ・茄子炒め・ソーセージ・バナナ | ご飯・味噌汁・牛乳・和風スクランブルエッグ・サンマの蒲焼・ペンネのミートとえ・紅じゃこ | ご飯・味噌汁・牛乳・肉団子・鮭焼き魚・スクランブルエッグ・天カマの炒め物 | ご飯・味噌汁・牛乳・出し巻き玉子・赤魚焼き魚・紫蘇味噌・コロッケ | ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼き魚・さつま芋の甘煮・玉子焼き・春雨・コロッケ・梅干 |
| 昼 | 海老丼・味噌汁・揚げ芋・アメリカンドッグ・ほうれん草の和え物 | カレーうどん・おにぎり・かぶの一夜漬け・ポテトサラダ・みかん | 天井(海老、茄子、ピーマン)・海老だしすまし汁・もやしのナムル・アスパラの胡麻和え・南瓜の煮物・トマト | オムライス・ラーメンスープ・ポテトコロッケ・アスパラ・鮭の佃煮 | 冷麦・おにぎり・煮物・ポテトサラダ・漬物 | あんかけラーメン・おにぎり・ポテトサラダ・焼き豚・みかん | チラン寿司・ソーメン汁・ブロッコリー・ポテトサラダ・カスベのから揚げ・ハムカツ・ミニトマト・オレンジ |
| 夕 | カレーライス・春雨サラダ・豚肉の胡麻和え・煮豆 | ご飯・味噌汁・宗八・アスパラ、ワラビ、鯖缶煮・ブロッコリーサラダ | ご飯・味噌汁・タラのホイール焼き・ひじきの巾着煮・ブロッコリーサラダ | ご飯・味噌汁・ハンバーグ・キャベツ和え・ほうれん草のツナ和え・芋団子 | 外食(回転寿司、茶碗蒸し) | ご飯・味噌汁・さつま芋の天ぷら・かき揚げ・宗八・白菜の煮浸し・ラーメンサラダ | 親子丼・味噌汁・インゲンと天カマの煮物・もずく酢 |
| | 29 | 30 | 31 | | | | |
| 朝 | ご飯・味噌汁・牛乳・カニカマ入り玉子焼き・芋と天カマの煮物・鶏のから揚げ・海老のシューマイ | ご飯・味噌汁・ホッケ・スクランブルエッグ・肉団子・アスパラ・もやしと挽肉の炒め物 | ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・ウドの酢味噌和え・佃煮・紫蘇味噌・ポテトサラダ・ほうれん草のお浸し・ウィンナー・バナナ | | | | |
| 昼 | ご飯・ポトフ・ポテトサラダ・春雨サラダ・天カマとインゲンの煮物 | 天かまたくさんうどん・お稲荷さん・塩ザンギ・ウドの酢味噌和え・トマト | ご飯・味噌汁・スコッチエッグ・天カマ、小松菜のさつと煮・インゲンの胡麻和え・蒸しキャベツ | | | | |
| 夕 | ご飯・味噌汁・コロッケ・茄子焼き・野菜炒め・煮豆 | ご飯・味噌汁・ウドのきんぴら・わらびと天ぷらの煮物・そら豆とウィンナーの天ぷら・スパゲッティ | カレーライス・ほうれん草・カニカマ・キウイ | | | | |