

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・牛乳・筑前煮・目玉焼き・赤魚焼き・ベーコン・ホワイトアスパラ・八朔	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・スパゲッティ・煮豆・紫蘇味噌	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ふきの煮物・コールスローサラダ	ご飯・味噌汁・茄子の揚げ浸し・鯖の味噌煮	ご飯・味噌汁・塩サバ・ミートボール・茹の煮物	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・つくね・芋とささぎの炒め物・マカロニサラダ	
昼		ご飯・味噌汁・生姜焼き・大根の煮物・えび天とコロケ	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・煮ラーメンサラダ・ゼリー	おにぎり・焼肉・豚汁	ご飯・つみれ汁・タラのピカタ・人参のグラッセ・もやしのナムル・トマト・みかん缶	ご飯・お吸い物・煮物・刺身	ご飯・味噌汁・かすべの煮付け・鶏とトマトとほうれん草のサラダ・バナナとみかん缶	
夕		ご飯・お吸い物・鶏の唐揚げ・タケノコの煮物・とろてん	ご飯・味噌汁・鯖塩焼き・煮物・ほうれん草の和え物	ご飯・味噌汁・餃子のあんかけ・小松菜の卵とじ・きゅうりとカニカマの酢の物	ご飯・味噌汁・すき焼き・さつま芋の甘露煮・べつたら漬け	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・ほうれん草のお浸し・粕漬け・黄桃	ご飯・シチュー・エビフライ・タルタル付き・レタス、トマト	
	8	9	10	11	12	13	14	
朝	ご飯・味噌汁・里芋の煮付け・玉子焼き・ウインナー・シュウマイあんかけ	ご飯・味噌汁・鮭のバター焼き・ニラと天ぷらの卵とじ・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・かすべの煮付け・茄子ときのこの味噌炒め・海老しゅまい	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ニラの煮物・マカロニサラダ・煮豆	ご飯・味噌汁・インゲンの煮物・うなぎと玉子焼き	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・ウインナー・煮物・胡瓜とシーチキンサラダ	ご飯・味噌汁・卵焼き・じゃが芋の煮物・キャベツ、ハムサラダ	
昼	オムライス・味噌汁・kにクリームコロケ・煮豆	ご飯・味噌汁・麻婆白菜・マカロニサラダ・いちご	ご飯・味噌汁・海老とさつま芋の天ぷら・煮豆・豚汁・みかん、黄桃	ご飯・味噌汁・エビチリ・コールスロー・かしわうどん	稲荷寿司・三平汁・塩辛・ミックスフルーツ	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・茄子とピーマンの味噌かけ・南瓜煮	おにぎり・ラーメン・大根とごぼうの煮物・野菜炒め・みかん缶	
夕	ミートボールカレー・玉子スープ・冷トマト・天カマと茹の煮物・インゲンの胡麻和え	ご飯・豚汁・鯖焼き魚・ほうれん草とシーチキンサラダ・里芋と鶏肉の煮物	ご飯・味噌汁・焼うどん・煮物・ほうれん草の和え物	ご飯・味噌汁・えびの甘酢あんかけ・ニラ玉・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・エビフライ・大根の煮物・茄子の挽肉あんかけ	ご飯・味噌汁・コロケ・大根と挽肉の煮物・もやしとキャベツのサラダ	ご飯・味噌汁・鶏の玉子とじ・とろろ・胡瓜の酢の物	
	15	16	17	18	19	20	21	
朝	ご飯・味噌汁・ベーコンエッグ・スパゲッティ・南瓜サラダ・みかん	ご飯・味噌汁・ソーセージのフリッター・茄子とベーコン炒め・目玉焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖焼き魚・だし巻き卵・ソーセージ、ピーマン炒め・煮豆・かぼちゃの煮物・たらこ	ご飯・中華スープ・茹の煮物・長いもの好み焼き・風・塩辛・トマト、キュウリ	ご飯・味噌汁・南瓜のサラダ・赤魚の煮豆・ミートボール・ウインナー	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・玉葱の卵とじ・春雨サラダ・たくあん	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・卵焼き・スイートポテトサラダ・カニシュウマイ・茄子とピーマンの味噌炒め	
昼	ご飯・味噌汁・ポトフ・シュウマイ・豚肉とキャベツの炒め物	ご飯・中華スープ・鶏のから揚げ・かすべの煮付け・インゲンと芋の炒め煮	ご飯・味噌汁・じゃが芋煮・マカロニサラダ・鶏ささみ酒蒸し・トマト・アスパラ	ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・野菜炒め・茄子の味噌煮・煮豆・漬物	ご飯・お吸い物・ベーコンと湯で野菜・天ぷら・煮豆・たくあん・中華くらげ	ご飯・南瓜スープ・芋と人参の炒め煮・ラーメンサラダ・ミートボールの炒め物	ご飯・味噌汁・唐揚げ・里芋の煮物・かぶと胡瓜の漬物	
夕	生チラス・お吸い物・かぼちゃのそぼろあんかけ・ポテトサラダ・インゲンとちくわ煮	うなぎ手毬寿司・味噌汁・かぼちゃ巾着・うど酢・天ぷら肉じゃが・もやしナムル	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・ふろふき大根	カレーライス・中華スープ・白菜の白和え・トマト	ご飯・味噌汁・鶏肉と大根の煮物・シュウマイ・コロケ・南瓜煮	ご飯・味噌汁・キャベツ・シュウマイ・玉子とほうれん草の中華炒め・もやしのサラダ	親子丼・味噌汁・ほうれん草のお浸し・キャベツと天ぷらの煮物・みかん	
	22	23	24	25	26	27	28	
朝	ご飯・味噌汁・鮭の焼き魚・玉子焼き・茄子と大根のあんかけ	ご飯・海老とソーセージのフリッター・ポテトサラダ・インゲンと豚肉の煮物・さつま芋の甘煮	ご飯・味噌汁・ふき、鯖煮・だし巻き卵・茄子、ピーマン炒め・紅鮭焼き魚・ウインナー・シュウマイ	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ソーセージ、アスパラベーコン炒め・たくあん	ご飯・味噌汁・卵焼き・鶏肉とさつま芋の煮物・わらびと厚揚げの煮物・レタス	ご飯・味噌汁・赤魚焼き魚・アスパラサラダ・ゆで卵・黒豆大根の煮物	ご飯・味噌汁・炒め豆腐・茄子の胡麻和え・ポテトサラダ・いちご	
昼	チキンライス・きのこ玉子のスープ・大根とかぶの煮物・キウイ	おにぎり・焼うどん・アスパラサラダ・つくね	ご飯・味噌汁・ハンバーグ(デミグラスソース)・ほうれん草の胡麻和え・昆布と天カマ煮	チラス寿司・そうめん・アスパラお浸し・かぶのそぼろあんかけ	そば・おにぎり・大根と天カマの煮物・ベーコン、アスパラ炒め・鯖塩焼き	ご飯・味噌汁・ささみの唐揚げ・海老とトマトのサラダ・インゲンと天ぷらの煮物	おにぎり・うどん・かぶの煮物・味噌味の白和え・みかん	
夕	ご飯・天ぷらうどん・肉じゃが・アスパラと玉子のサラダ	カレーライス・ゆで卵・カレーコロケ	ご飯・味噌汁・焼肉・野菜炒め・ポテトサラダ・胡瓜の酢の物	ご飯・味噌汁・肉と大根煮・春雨、胡瓜サラダ・南瓜煮・バナナ	ご飯・味噌汁・野菜炒め・白菜の梅肉和え・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・スパゲッティ・ミートソース・海老フライ・長いもステーキ・インゲンと人参、天カマ煮	ご飯・中華スープ・シチュー・もやしとインゲンの炒め物・桃	
	29	30	31					
朝	ご飯・味噌汁・ほうれん草と玉子のバター炒め・豆腐の野菜あんかけ・さつま芋のサラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・卵焼き・つくね・インゲンの胡麻和え・タラのムニエル・ハッシュドポテト	ご飯・味噌汁・焼き魚・わらび煮物・ほうれん草の卵とじ・南瓜ぜんざい	ご飯・味噌汁・ハムエッグ・ミートボール・胡瓜の酢の物・たくあん				
昼	三色丼・味噌汁・煮物・ほうれん草の和え物	ご飯・マカロニサラダ・鶏水炊き・鯖塩焼き・天カマ、エビ酒蒸し	ご飯・味噌汁・きのこの豚肉巻きあんかけ添え・茄子と豚肉の煮物・もやしのサラダ・バナナ、りんご	ご飯・味噌汁・肉じゃが・小松菜とカニカマの胡麻和え・ほっけ焼き魚・パイナップル、バナナ				
夕	ご飯・味噌汁・キャベツ・シュウマイ・かぶの煮物・玉子とほうれん草のソテー	えび天とじ・味噌汁・春雨サラダ・インゲンと天カマ煮物	ご飯・味噌汁・すき焼き・さつま芋の甘煮・煮豆・漬物	親子丼・味噌汁・うどの酢味噌和え・ほうれん草のなめ草和え				