

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・かきたま汁・鮭焼き魚ミートボール・ブロッコリー、ハム・玉子・ウィンナー・エビチリ	ご飯・春雨スープ・さんまの蒲焼き・茄子と挽肉の炒め物・スクランブルエッグ・たこさんウィンナー・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・ポタージュスープ・鮭焼き魚・ウィンナー炒め・南瓜、さつま芋の煮物・たらこ鶏の唐揚げ	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・大根の煮物・小松菜の和え物	ご飯・味噌汁・タラの甘酢あんかけ・肉じゃが・目玉焼き・ベーコン
昼			おにぎり・うどん・白菜と豚肉ときのこの炒め物・ミックスサラダ・茄子とブロッコリーのオイスター炒め	お稲荷さん・たくあん・ソーメン汁・エビと野菜のかき揚げ・長いも、天カマ、人参の煮物・生酢	ご飯・味噌汁・すき焼き・ジャーマンポテト・ほうれん草の胡麻和え・漬物	ご飯・味噌汁・生姜焼き・トマトと胡瓜のサラダ・インゲンの煮物	生チラン・そうめん・野菜の揚げ浸し・キウイ、バナナのフルーチェ
夕			ご飯・味噌汁・豚肉の塩昆布炒め・春雨サラダ・フルーチェ	親子丼・豚汁・ポテトサラダ・オニオンさっぱり漬け	ご飯・味噌汁・ホイル焼き・茄子のオイスター炒め・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・人参のきんぴら・小松菜とむね肉のケチャップ炒め・キャベツのサラダ	中華丼・玉子スープ・蕎麦、サバ炒め・ほうれん草の胡麻和え・煮豆・バナナ、みかん
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ご飯・味噌汁・紅鮭焼き魚・目玉焼き・ニラの卵とじ・ウィンナー・キャベツ、点カマ炒め	ご飯・つみれ汁・スクランブルエッグ・ちくわ、胡瓜、カニカマのポン酢和え・煮豆・肉団子・ウィンナー・南瓜煮	ご飯・味噌汁・赤魚焼き魚・里芋の煮物・白菜と、ほうれん草のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・南瓜煮・鮭焼き魚・長いもと豚バラ煮・はんぺんつくね	ご飯・スープ・ウィンナー・ツナと胡瓜のサラダ・はんぺんと挽肉の甘辛炒め・煮豆	ご飯・味噌汁・里芋、天カマ煮・煮豆・南瓜の甘煮・ゴボウ、鶏肉和え・ささぎ豆と芋の煮物ホットドッグ	おじや・味噌汁・ほっけ焼き魚・里芋の煮物・大根のべつたら漬け
昼	ご飯・シチュー・玉子スープポテトサラダ・南瓜コロケ・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・野菜炒め・大根の煮物・バナナ	おにぎり・味噌汁・スパゲティ・ピーマンと茄子のゆずポン酢和え・胡瓜の酢の物・唐揚げ・バナナ	味噌ラーメン・おにぎり・大根の煮物・フルーツ	鮭丼・スープ・ほうれん草の胡麻和え・ハンバーグ・じゃが芋と人参のサラダ・桃	ご飯・スープ・あんかけ・大根サラダ・あんかけシューマイ	野菜ラーメン・おにぎり・トマト・煮豆・南瓜のいとこ煮
夕	ご飯・スープ・煮込みハンバーグ・カスベの煮付け・煮豆	ご飯・味噌汁・餃子・煮豆・マグロの漬け・胡瓜の酢の物・たくあん	うな井・味噌汁・大根と豚バラ煮・茶碗蒸し	二色丼・つみれ汁・煮豆・ポテトサラダ・南瓜の煮付け	海鮮丼・牛肉ごぼう・煮豆・胡瓜、カニカマレモン和え	ご飯・味噌汁・生姜焼き・心太・大根の煮物・大根の粕漬け・煮豆	ご飯・味噌汁・ソーセージスパゲティ・じゃが芋のお好み焼き風・胡瓜のトビッコ和え
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・鯖焼き・里芋煮・照り焼きチキン・白菜のお浸し	ご飯・味噌汁・紅鮭焼き魚・ほうれん草・大根、天カマ煮たらこ・茄子、ピーマンのオイスター炒め	ご飯・味噌汁・かすべ・ウィンナー・ミートボール・煮豆・南瓜の煮物・スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・赤魚焼き魚・ニラの卵とじ・さつま芋のサラダ・かつお漬け	ゆかりご飯・コンソメスープ・長いもの煮物・コロケとウィンナー・レタスと胡瓜のサラダ・さつま芋の甘煮・トマト	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・白菜のなめ茸和え・大根の煮物	ご飯・コンソメスープ・ポテトサラダ・ハッシュドポテト・ウィンナー・ほうれん草のお浸し
昼	生チラン寿司・ほうれん草の胡麻和え・茄子とピーマンの味噌煮込み・いちご	ご飯・味噌汁・メンチカツ・大根と挽肉のあんかけ・青梗菜のバター炒め	キーマカレー・コンソメスープ・春雨サラダ・餃子・みかん	ハヤシライス・南瓜の煮物・チキンサラダ・ほうれん草とベーコンの塩コショウ板炒め・みかん	ご飯・味噌汁・さんまの生姜焼き・ブロッコリー、ホワイトアスパラサラダ・塩昆布の野菜炒め・桃	肉うどん・おにぎり・胡瓜と玉葱のサラダ・天カマの煮物・ブロッコリーのトマト炒め・バナナ	ご飯・そうめん汁・チーズハンバーグ・じゃが芋、きのこのこの酢の煮物・ポテトフライ桃
夕	ご飯・味噌汁・赤魚焼き魚・蕎麦煮物・南瓜甘煮・トマト・ほうれん草、人参の玉子焼き	ご飯・中華スープ・ニラ玉チキン・煮豆・茄子の甘酢炒め・チンジャオロース	ご飯・味噌汁・冷やし中華・切り干し大根	親子丼・味噌汁・ほうれん草の胡麻和え・ブロッコリー、ハムサラダ	親子丼・味噌汁・煮豆・南瓜の煮付け・桃	ご飯・味噌汁・肉じゃが・えびちり・南瓜とあんこの和え物	ご飯・味噌汁・海老丼・玉子豆腐・うどんサラダ・南瓜煮
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ご飯・味噌汁・鶏肉の唐揚げ・紅鮭焼き魚・グラタン・筑前煮・ポテトサラダ・キウイフルーツ	ご飯・味噌汁・目玉焼き・煮豆・里芋の煮物・ウィンナーとほうれん草の炒め物	ご飯・春雨スープ・煮豆・ポテトフライ・ほうれん草の和え物・トマトとブロッコリーのグラタン風チーズ煮込み	ご飯・味噌汁・紅鮭焼き魚・つくね・もやし・ベーコンサラダ・きんぴらごぼう・玉子焼き・切り干し大根	ゆかりご飯・味噌汁・ポテトサラダ・鮭・ミートボール・目玉焼き・南瓜のいとこ煮	ご飯・スープ・春雨・マカロニサラダ・鮭焼き魚・ウィンナー・スクランブルエッグ・鶏の唐揚げ・煮豆	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・切り干し大根・オムレツ・南瓜の甘煮・芋団子
昼	お稲荷さん・そうめん汁・たくあん・エビとインゲンの天ぷら・ポパイサラダ・みかん	ご飯・スープ・大根サラダ・麻婆春雨・小松菜のお浸し煮豆	ご飯・味噌汁・酢豚・ニラの卵とじ・玉子豆腐・煮豆・南瓜煮	ご飯・味噌汁・豚丼・ポテトサラダ・ほうれん草の胡麻和え・桃	お稲荷さん・コロケ・そうめん汁・胡瓜とオホーツクの酢の物・茶碗蒸し・バナナフルーチェ	炒飯・おしるこ・味噌ラーメン・漬物	親子丼・味噌汁・麻婆茄子長いもの和え物
夕	ご飯・塩サバ・豚汁・ひじきの煮物・南瓜の甘煮	三食丼・味噌汁・南瓜の煮物・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・カスベの煮付け・冷やしラーメン・玉葱、なると煮	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ほっけ焼き魚・餃子のあんかけ	ご飯・コンソメスープ・煮込みハンバーグ・南瓜煮・さつま芋のあんかけ	カレーライス・茄子、ピーマン煮びたし・玉子スープ	ご飯・味噌汁・アスパラの白和え・アスパラサラダ・肉じゃが
	27	28	29	30	31		
朝	ご飯・スープ・里芋の煮物・茄子とアスパラの炒め・ポテトサラダ・ウィンナー・トマト	ご飯・スープポテトサラダ・ウィンナー・人参・ブロッコリー・照り焼きチキン・玉子焼き	ご飯・味噌汁・紅鮭焼き魚・かぼちゃ金時・粗挽きステーキ、ピーマン炒め・ポテトサラダ・ニラ、人参卵とじ	ご飯・スープ・グラタン・ブロッコリー・長いもの煮物・コロケ・煮豆			
昼	ご飯・味噌汁・肉と茄子の味噌煮・アスパラと芋のベーコンサラダ・ほうれんの玉子和え	ご飯・スープ・煮込みハンバーグ・南瓜の煮物・さつま芋のあんかけ	おにぎり・冷麦・天ぷらのかき揚げ・長いも、天カマ、インゲンの煮物・きんぴら	ご飯・味噌汁・豚バラ大根・インゲンと人参のサラダ・ゆで卵のあんかけ			
夕	ご飯・味噌汁・酢の物・揚げ出し豆腐・長ネギと肉の蒸し焼き・煮物	ご飯・味噌汁・カスベの煮付け・胡瓜の酢の物・みそおでん・アスパラ・スイカ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・アスパラとシーチキン・胡瓜の酢の物とみかん・煮豆	ご飯・味噌汁・唐揚げ・ポテトサラダ・煮豆			