

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
朝				ご飯・味噌汁・サバの味噌煮・さつま芋サラダ・大根の煮物・煮豆・スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・茄子と挽肉の炒め物・ポテトサラダ・南瓜のバター醤油炒め・煮豆・アスパラベーコン	ご飯・味噌汁・ほっけの酒蒸し・ジャーマンポテト・クリームコロッケ・胡瓜としめじの梅肉和え・フルーチェ	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・ほっけ焼き魚・肉団子のトマト煮・茗と細竹の煮物
昼				ミートスパゲッティ・玉子スープ・大根、人参、揚げの豆腐の煮物・おにぎり・胡瓜のサラダ	稲荷寿司・とろろそば・煮豆・フルーツ	ラーメン・炒飯・餃子・トマト	ご飯・味噌汁・豚肉のスタミナ炒め・トマトのサラダ・エビフライ
夕				ご飯・味噌汁・鶏モモ肉のケチャップ炒め・山羊の梅醤油和え・フルーツポンチ	他人丼・味噌汁・ポテトサラダ・大根、味噌煮・ハニーツボップ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ほうれん草のなめ茸和え・芋団子	ご飯・味噌汁・揚げ出し豆腐・さつま芋、インゲン、挽肉の煮物・人参しりしり・胡瓜の生酢
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯・味噌汁・茄子の揚げ出し・サケ焼き魚・玉子焼き・紫蘇味噌・煮豆	ご飯・味噌汁・肉団子のケチャップ炒め・ほうれん草の胡麻和え・人参きんぴら・南瓜の煮物・しらすふりかけ	ご飯・味噌汁・ベーコン、ハム炒め・筑前煮・ポテトサラダ・煮豆・玉子焼き・トマト・鶏照り焼き	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ブロッコリーベーコン炒め・大根の煮物・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・肉じゃが・生酢・煮豆	ご飯・味噌汁・鮭・目玉焼き・人参きんぴら・ウインナー・天カマ、ひじきの煮物	ご飯・味噌汁・玉子と玉葱の煮物・ほうれん草のなめ茸和え・メバルの西京焼き魚・紫蘇味噌
昼	ご飯・味噌汁・八宝菜・春菊の胡麻和え・ポテトサラダ	焼きそば・おにぎり・味噌汁・インゲンと天ぶらの煮物・ツナサラダ	醤油ラーメン・おにぎり・南瓜の煮物・漬物・みかん	キーマカレー・野菜スープ・ポテトサラダ・メンチカツ・果物とフルーツ	ちらし寿司・すいとん汁・南瓜団子・フルーツのブルーベリー和え・ほうれん草、ニラのゴマ油炒め	オムライス・玉子スープ・野菜サラダ・茗とツナの煮物・桃、みかん	ご飯・味噌汁・鶏肉とネギと茗のチーズ和え・ズッキーニのサラダ・天カマと昆布の煮物
夕	ご飯・玉葱スープ・餃子・中華サラダ・大根と人参の煮物・フルーツ	かき揚げ丼・豚汁・煮豆・漬物	ご飯・コンソメスープ・茄子と挽肉の Pasta・コロッケ・もやし中華	ご飯・味噌汁・和風煮込みハンバーグ・ベーコン、白菜玉子炒め・バナナ、桃ゼリー	中華丼・スープ・ポテトサラダ・煮豆・みかん・フルーツ	ご飯・味噌汁・白菜のあんかけ・肉団子のキャベツロール・焼き茄子	親子丼・味噌汁・ツナとマカロニサラダ・バナナ、みかん
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯・味噌汁・サンマ蒲焼き・ほうれん草白和え・中華くらげと胡瓜の酢の物・かぶとベーコンの煮物	ご飯・味噌汁・サケ焼き魚・ポテトサラダ・煮物・とろろ・煮豆	ご飯・味噌汁・大根と挽肉のあんかけ・玉子焼き・ジャーマンポテト・シウマイ	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・白和え・芋ときのこの塩昆布和え	ご飯・味噌汁・カスベの煮付け・かに玉・南瓜のコロッケ・胡瓜と玉葱の酢の物	ご飯・味噌汁・玉子焼き・ほうれん草とベーコン炒め・卵の花・サケ焼き魚・大根と人参の煮物	ご飯・味噌汁・茄子のあんかけ焼き・煮物・中華サラダ・煮豆・フルーツ
昼	生チラシ・里芋の煮物・すまし汁・みかん	えび天丼・お稲荷さん・ピーマンとニラの甘辛炒め・タケノコと茗の煮物	エビとじ丼・味噌汁・ほうれん草白和え・大学芋・フルーツ	ご飯・焼きそば・南瓜のあんかけ・茄子巻き肉フライ・タケノコとレンコンのきんぴら	カレーライス・玉子スープ・ポテトサラダ・茗とタケノコの煮物・みかん・キウイ	おにぎり・焼きそば・かぶと里芋の煮物・胡瓜とブロッコリーのサラダ	ご飯・コンソメスープ・白菜と豚肉の和風パスタ・ブロッコリー、ニラ炒め・大根サラダ
夕	ご飯・味噌汁・肉じゃが・大根サラダ・ニラの卵とじ・みかん、桃	ご飯・シチュー・酢豚・トマトバナナ	ご飯・味噌汁・さつま芋のかき揚げ丼・玉葱と豆腐のサラダ・タケノコと大根・鯖の味噌煮	ご飯・味噌汁・ホワイトソースハンバーグ・ラーメン・サラダ・シヤモ昆布巻き・フルーツゼリー和え	ご飯・味噌汁・コロッケ・マカロニサラダ・かぶの煮物	ご飯・味噌汁・チーズinハンバーグ・ポテトサラダ・みかん、バナナ	ご飯・味噌汁・コロッケ・もやしと胡瓜のサラダ・茶碗蒸し
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・玉子焼き・大根と豚肉の煮物・シウマイ・煮豆	ご飯・味噌汁・目玉焼き・生酢・鮭焼き魚・天カマとひじきの煮物・ハムポテトサラダ	パン・野菜スープ・納豆・パスタ・スクランブルエッグ・ジャーマンポテト・ゼリー	ご飯・味噌汁・鶏肉と大根の煮物・鮭のチーズ焼き・ゆで卵のサラダ・煮豆	ご飯・味噌汁・茄子とピーマンの挽肉炒め・大学芋・茗と天カマ炒め・芋チーズ	ご飯・味噌汁・鮭のホイル焼・ポテトサラダ・豆腐のステーキ・トマト・ほうれん草の玉子炒め	ネバトロ丼・味噌汁・ほっけ焼き魚・人参しりしり・えびシウマイ
昼	ご飯・味噌汁・肉じゃが・茄子とピーマンの味噌炒め・白菜のお浸し	ご飯・味噌汁・ラムしゃぶ・南瓜の煮付け・ブロッコリーとハムのサラダ	オムライス・玉子スープ・ポテトサラダ・かぼちゃの煮物・フルーツ白玉	味噌ラーメン・かぶの煮物・おにぎり・洋梨とキウイ	カレーライス・フルーツポンチ	生チラシ寿司・おすまし・白菜のお浸し・南瓜の煮物	ご飯・味噌汁・鶏肉と野菜の黒酢あん炒め・茄子のお浸し・かぶの浅漬け・里芋と天ぶらの煮物
夕	他人丼・味噌汁・大根と天カマ煮・生酢・バナナ・フルーツ	ご飯・味噌汁・カツとじ・長いもときのこの塩昆布炒め・浅漬け・煮豆	たけのご飯・味噌汁・ほうれん草と納豆の玉子炒め・ささみのフライ・タルタルソース和え	おにぎり・味噌汁・冷やし中華・長いもの梅ポン酢和え・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・八宝菜・スタミナ納豆・もやし・胡瓜、鶏むねサラダ	ご飯・味噌汁・豆腐とおからのハンバーグ・タケノコと茗と鯖の味噌炒め・生酢・ブロッコリー・ゆで卵	豚丼・味噌汁・温野菜とゆで卵のサラダ・バナナ、ベリーミックスのゼリー和え
	26	27	28	29	30	31	
朝	ご飯・味噌汁・鶏肉のチーズ焼き・玉子と納豆とほうれん草ベーコン炒め・南瓜とブロッコリーのサラダ・紫蘇巻き	ご飯・味噌汁・ハムポテトサラダ・えびシウマイ・ほっけ焼き魚・納豆と挽肉炒め・茗と天カマの煮物	フレンチトースト・ウインナー炒め・大学芋・もやしと胡瓜のナムル・南瓜煮物	ご飯・味噌汁・里芋と大根の煮物・ポテトサラダ・肉団子・煮豆・納豆	ご飯・味噌汁・塩サバの南蛮漬け・茄子とピーマン、豚肉の味噌炒め・たくあんとカニカマの中華サラダ	ご飯・味噌汁・塩サバ・赤ウインナー・かぶの煮物・玉子焼き・フルーツ	
昼	お好み焼・おにぎり・ほうれん草と玉子のスープ・肉じゃが	生チラシ寿司(マグロ、サーモン、しめ鯖、ヒラメ)・胡瓜の酢の物・温野菜サラダ・生クリームベリー	キーマカレー・玉子スープ・大根、人参、天カマの煮物・レタスとハムのサラダ・フルーツ	塩ラーメン・おにぎり・南瓜煮・餃子・ゼリー	うどん・お稲荷さん・レタスマヨネーズ和えサラダ・ほうれん草のお浸し・かぶの酢の物	ご飯・味噌汁・豚のジンギスカン・胡瓜ともやしのサラダ・ダイコン、かぶ、人参の煮物	
夕	他人丼・味噌汁・マカロニサラダ・里芋と天カマ煮・みかん・フルーツ	ご飯・味噌汁・むね肉のおろし玉葱炒め・人参きんぴら・納豆とろろ・生ハムサラダ	オムそば・味噌汁・もやしと春雨サラダ・ほうれん草のツナ和え・桃	ご飯・クリームシチュー・さつま芋とチーズコロッケ・ハムステーキ・白菜サラダ	ご飯・味噌汁・カニと豆腐のふんわり天・大根の煮物・煮込みハンバーグ	三食丼・味噌汁・肉じゃが・ほうれん草のお浸し・トマト	