

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
朝				ご飯・味噌汁・牛乳・玉子 味噌・ホワイトアスパラ・ 味付けラム肉・南瓜の煮 物・キャベツ、天カマ煮	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭 焼き魚・すじこ・蒟蒻揚げ 煮・ポテトサラダ・ソー セージ炒め・キウイ	ご飯・味噌汁・牛乳・ほっ け焼き魚・豚肉と野菜炒 め・茄子焼き・玉子焼き・ ブルーベリー	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・ 里芋の煮物・小松菜の炒 め物心太
昼				きつね寿司・かき揚げうど ん・ほうれん草白和え・エ ビフライ	ちらし寿司・ソーメン汁・ じゃが芋と舞茸の炒め・ 玉子と大根の煮物	ご飯・玉スープ・チキンナ ゲット・胡瓜の酢の物・パ ラ肉と茄子の炒め物・フ ルーチェ	ご飯・味噌汁・じゃがバ ター・スパゲティ・ホット ドッグ風・フルーツ
夕				ご飯・味噌汁・刺身・南瓜 煮・ブルーベリー生クリー ム和え	ご飯・味噌汁・ポテトコ ロケ・春雨サラダ・グ リーンアスパラ	海鮮・バラチラシ・味噌汁・ おでん・ニラの卵とじ	ご飯・ワカメスープ・ハン バーグ・マカロニサラダ・ かに玉
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・味付 け豚肉野菜・キャベツ、天 カマ煮・赤魚焼き魚・玉子 味噌	ご飯・味噌汁・牛乳・ポテ トサラダ・キャベツ、天カ マ煮サケ焼き魚・鶏肉炒 め	ご飯・味噌汁・牛乳・ポテ トサラダ・大根の煮物・玉 子焼き・エビシウマイ・ 鶏肉の龍田焼	ご飯・味噌汁・牛乳・切昆 布茄子のオイスター焼き・ クリームコロッケ・目玉焼 き・サンマ蒲焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・ク リームコロッケ・豚肉炒 め・ニラ玉・大根と胡瓜の ナムル	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭 焼き魚・芋の煮物・豚肉と 野菜の炒め物・エビクリ ムコロッケ・和風スクラン ブルエッグ・ブルーベリー・ ヨーグルト	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き 魚・肉団子・マカロニサラ ダ・粕漬け
昼	ちらし寿司・すまし汁・揚 げ出し豆腐・野菜サラダ・ フルーツ	ソーメン汁・かき揚げ・稲 荷寿司・じゃがバター・南 瓜いとこ煮・ブルーベリー ヨーグルト和え	ご飯・白玉汁・チャー シュー・回鍋肉・ハッシュ ドポテトのチーズ焼き・み かんフルーツ	ご飯・味噌汁・肉団子・玉 子と大根の煮物・大学芋	ご飯・味噌汁・揚げ出し豆 腐野菜サラダ・フルーツ	ご飯・味噌汁・芋の肉巻 き・シチュー・チーズ焼き・ ほうれん草の胡麻和え・ 長いもの梅肉和え	ご飯・味噌汁・ハンバー グ・スパゲティ・鶏肉と舞 茸、じゃが芋炒め・フル ーツ
夕	カレーライス・玉子スー プ・フルーツ盛り合わせ・ ほうれん草のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・煮込みハン バーグ・玉葱の卵とじ・冷 トマト	ご飯・味噌汁・野菜コロッ ケ八宝菜・肉じゃが	ご飯・味噌汁・じゃが芋の 煮物・春雨サラダ・フル ーツ盛り	鯖チラシ・味噌汁・切昆布 と天カマの煮物・ささみ チーズフライ	ご飯・味噌汁・鶏肉の照り 焼き・白菜のなめ茸和え・ ズッキーニの卵とじ・フ ルーツポンチ	ご飯・味噌汁・うなぎの蒲 焼き・大根の厚揚げの煮 物・焼きそば
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・味付 けラム肉・だし巻き卵・ キャベツ油炒め・サケ焼 き魚	ご飯・味噌汁・牛乳・ ジャーマンポテト・ナム ル・キャベツと天カマ煮・ ピーマン炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・鶏つ くね・さつま芋サラダ・さん まの生姜焼き・玉子とほう れん草の炒め物・アメリカ ンドッグ	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き 魚・肉団子入り・野菜炒 め・ほうれん草のなめ茸 和え・いちごフルーツ	ご飯・味噌汁・牛乳・サケ 焼き魚・豚肉炒め・シウ マイ・胡瓜の酢の物・芋サ ラダ	ご飯・味噌汁・南瓜のコ ロケ・ほうれん草入り玉 子・鯖焼き魚・ウィンナ ー	ご飯・味噌汁・牛乳・ハ ム、ピーマン炒め・オムレ ット・マト甘漬け・おから 和え・紅鮭焼き魚
昼	生チラシ・味噌汁・ハムカ ツ大根の煮物・ポテトサラ ダ・かぶの酢の物・かぶ の葉の漬物	稲荷寿司・かき揚げうど ん・じゃがバター・野菜サ ラダ・フルーツ	海老丼・味噌汁・大学芋・ ほうれん草白和え・フ ルーチェ	キーマカレー・ニラ玉ス ープ・ポテトサラダ・ホワイ アスパラ	味噌ラーメン・お稲荷さ ん・南瓜の煮物・餃子・み かん、イチゴのゼリー和 え	ご飯・味噌汁・肉団子の スープ・さつま芋サラダ・蒟 蒻の煮物・フルーツ	生姜入りおにぎり・かき揚 げうどん・大根と玉子の 煮物・野菜サラダ・フル ーツ
夕	ご飯・味噌汁・すき煮・サ ラダ・フルーツ盛り合わせ	親子丼・大根の煮物・ワ カメの生姜漬け・味噌汁	ご飯・味噌汁・ハンバー グ・シーチキンサラダ和 え・長いもの梅和え・里芋 とタケノコの煮物	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ 茄子、ピーマン、人参味 噌炒め・フルーツ盛り	豚丼・蒟とタケノコの煮 物・かに玉	ご飯・すいとん汁・南瓜の 煮物・胡瓜の酢の物・タケ ノコ、れんこんきんぴら・ お刺身(マグロ、サーモ ン、エビ、ヒラメ、しめ鯖)	ご飯・味噌汁・唐揚げ・ほ うれん草白和え・フルーツ ゼリー和え
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯・味噌汁・かぶ、鶏挽 肉の煮物・エビとブロッ コリーのトマトチーズ焼き ゆで卵・シウマイ	ご飯・味噌汁・玉子焼き・ 納豆・ほうれん草の和え 物・蒟とタケノコの煮物	ご飯・味噌汁・牛乳・茄 子、ピーマン炒め・紅鮭焼 き魚・シウマイ・煮豆・ 蒟、タケノコ煮	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子 焼きの甘酢あんかけ・ ほっけ焼き魚・ささみチ ーズ・ささぎの天カマの煮 物・さつま芋のレモン煮・ ブルーベリーヨーグルト	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ ウィンナー・長いもの梅肉 和え・かぶの煮物	サンドイッチ・キャベツ天 カマ煮・シシモ昆布巻 き・豚肉の生姜焼き・コー ンスープ	ご飯・味噌汁・牛乳・か ぶ、人参煮物・紅鮭焼 き魚・ウィンナー、ピーマン 炒め・玉子焼き・甘漬けト マト
昼	ご飯・豚汁・カスベの煮付 けさと芋と天カマの煮物・ ほうれん草の白和え・み かん	ご飯・味噌汁・コロッケ・ニ ラの卵とじ・ベーコン、 キャベツ炒め・大根の酢 の物	ちらし寿司・ソーメン汁・ 鶏、舞茸、じゃが芋炒め・ 大学芋・フルーツ	おむすび・スープ・冷やし 中華・アメリカンドッグ・フ ルーチェ	ご飯・味噌汁・チーズハン バーグ・ポテトサラダ・ブ ロccoli	ご飯・玉子スープ・野菜の 肉巻き・ジャーマンポテ ト・大根と胡瓜の酢の物・ブ ルーベリー	生チラシ・味噌汁・芋と野 菜の炒め煮・大根の酢の 物・フルーツ
夕	ご飯・味噌汁・シウマイ・ 茄子、ピーマンの味噌 炒め白菜の酢の物	牛丼・三平汁・南瓜の甘 煮胡瓜、みかん酢の物	ご飯・味噌汁・ポテトコ ロケ・天カマの煮物	はらこ飯・味噌汁・餃子・ 肉団子の甘酢あん・胡瓜 の酢の物	ご飯・味噌汁・大根、天カ マの煮物・チャーシュー・ シウマイ	ご飯・団子汁・親子丼・ほ うれん草の白和え	ミートボールカレー・アス パラサラダ・春雨スープ
	26	27	28	29	30	31	
朝	ご飯・味噌汁・大学芋・ キャベツと天カマの炒め 物・エビシウマイ・野菜 と豚肉の炒め物・ペンネ チーズ焼き	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き 魚・大根の煮物・ほうれん 草の和え物・洋梨	ご飯・味噌汁・牛乳・ニラ 玉キャベツと天カマ煮・エ ビシウマイ・鯖焼き魚・ 南瓜煮	ご飯・味噌汁・牛乳・筑前 煮・紅鮭焼き魚・ポテトサラ ダ	ご飯・味噌汁・鯖のバター 焼き・里芋の煮物・白菜 のポン酢和え	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉 焼き・サケ焼き魚・天カマ ひじき煮・ミートボール・ ベーコンほうれん草炒め	
昼	冷やし中華・スープ・ハム フライ・ご飯・フルーツ	ご飯・味噌汁・唐揚げ・ほ うれん草の白和え・長い もの梅和え・南瓜のいとこ 煮	生チラシ・すいとん汁・ほ うれん草の白和え・フ ルーベリー	チラシ寿司・かき揚げうど ん・大根と玉子の煮物・大 学芋・フルーツ	炊き込みご飯・ポトフ・き んぴらごぼう・オホーツク と胡瓜の酢の物・焼き茄 子・フルーツ	天井・ソーメン汁・かぶの 酢の物・ほうれん草の白 和え・フルーツ	
夕	ご飯・味噌汁・豚肉の照り 焼き・ニラの玉子とじ・大 根と胡瓜の酢の物	ご飯・味噌汁・餃子・肉 じゃが・ラーメンサラダ	親子丼・トマト・マグロ山 かけ・煮豆・ポパイサラダ	三食丼・味噌汁・肉団子 入り野菜炒め・うどの酢 味噌和え・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・ハンバー グ・天カマひじき煮・カニと 豆腐ふんわり天	中華丼・白菜と玉子の スープ・もやしと胡瓜のナ ムル・フルーツ	