

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
	31					1	2
朝	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・クリームコロッケ・桃のヨーグルト					ご飯・味噌汁・コーンクリームコロッケ・ウインナー・インゲン、玉子の炒め煮・レタス、玉葱、ハムのマリネ・キウイ入りゼリー	ご飯・味噌汁・大根とツナの煮物・鯖の味噌煮・豆腐とカニカマの胡麻ドレッシングサラダ
昼	牛丼とカツ丼・胡瓜とツナのサラダ・白菜とひじき団子の煮物					ご飯・味噌汁・茄子の煮物・ニラとえのきの卵とじ・甘辛味ソーストンカツ・洋ナシフルーツ	ご飯・味噌汁・回鍋肉・胡瓜の酢の物・カニグラタン・南瓜の煮物
夕	オムライス・スープ・もやし、ほうれん草のナムル・胡瓜とカニカマのサラダ					ご飯・味噌汁・肉豆腐・蒟の油炒め・アスパラとツナのサラダ	カツとじ丼・味噌汁・餃子・大根の粕漬け
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯のピザ・味噌汁・ほっけ焼き魚・ハム入り野菜炒め・シーチキンサラダ	ご飯・味噌汁・鶏のつくね焼き・カレー味ジャーマンポテト・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・ほうれん草の卵とじ・エビシウマイ・鯖の味噌煮・きんぴら春雨・トマトサラダ	ご飯・味噌汁・じゃが芋の挽肉あんかけ・豆腐ハンバーグ・白和え風サラダ	ご飯・味噌汁・味噌カツ・オムレツ・かぶの煮物・アスパラベーコン・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・鮭のチーズちゃんちゃん焼き・一口厚揚げのあんかけ・胡瓜、トマト、ゆで卵サラダ	ご飯・味噌汁・玉子焼き・ほっけ焼き魚・ブロッコリー、トマトサラダ・豆腐ハンバーグ・ちくわとパプリカの胡麻和え
昼	ご飯・味噌汁・クリームコロッケ・ピーマンの肉詰め・冷奴・水餃子スープ・大根の酢の物	稲荷寿司・お味噌汁・豚肉のすき焼き風煮・オムレツ・カニカマサラダ	チラシ寿司・ほうれん草の胡麻和え・豚汁	ご飯・天ぷらそうめん・塩サバ焼・南瓜煮・フルーツ	ご飯・味噌汁・つくね風ハンバーグ・三つ葉入り玉子焼き・ほうれん草のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・ミートスパゲッティ・筑前煮・南瓜グラタン	牛丼・味噌汁・南瓜グラタン・茄子の煮びたし
夕	豚丼・味噌汁・かにのふわふわ豆腐・生酢	ご飯・豚汁・すき焼き風煮・サラダ・茄子の煮びたし	ご飯・味噌汁・茄子と鶏肉のケチャップ煮・ほうれん草の玉子炒め・ホワイトアスパラとカニカマサラダ	ご飯・味噌汁・麻婆茄子・餃子棒・胡瓜の酢の物	お寿司・スープ・茶碗蒸し	ご飯・味噌汁・さつま芋、南瓜天ぷら・ひじきの煮物・長いもの梅肉和え	ご飯・味噌汁・大根と天ぷらの煮物・鶏肉とニラの卵とじブロッコリーとツナのサラダ
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯・味噌汁・豚肉と白菜の玉子とじ・サバ味噌煮・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・タラ焼き魚・ブロッコリー炒め・大根と厚揚げの煮物	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚コロッケ・ウインナー・アスパラベーコン・紫蘇味噌	ご飯・味噌汁・ほっけ西京焼き・枝豆とひじきの豆腐ハンバーグ・玉子焼き	ご飯・味噌汁・照り焼き豆腐ハンバーグ・かぶの煮物・南瓜サラダ	ご飯・味噌汁・鮭味噌焼き・ほうれん草の炒め物・巾着煮	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・ほうれん草、ベーコンオイスター炒め・海老カツ・ハム・玉子焼き
昼	味噌ラーメン・天津飯・大学芋	カレーライス・味噌汁・春雨入りコールスローサラダ	ご飯・味噌汁・茄子と挽肉の煮物・枝豆入りスクランブルエッグ・白身フライ	ご飯・味噌汁・酢豚・芋天ぷら・フルーツゼリー	ご飯・味噌汁・豚肉の味噌焼き・トマト、胡瓜、大根のサラダ・茄子とピーマン炒め	稲荷寿司・味噌汁・ピーマンの肉詰め・鯖の味噌煮	ご飯・味噌汁・茄子、ピーマン八兆味噌和え・胡瓜、くらげ中華和え・かぶ、人参の煮物・ちくわ、納豆揚げ
夕	うな丼・味噌汁・回鍋肉・あげ芋	ご飯・オムレツ・味噌汁・ポテトサラダ・バナナ入りフルーツ	親子丼・春雨スープ・生酢・即席いとこ煮	ご飯・味噌汁・茄子とベーコンのコンソメ煮・ニラ玉・ほうれん草のお浸し	ご飯・コンソメスープ・豆腐入りハンバーグ・スパゲッティサラダ・みかんゼリー和え	カレーライス・ポテトサラダ・黄桃ゼリー	ご飯・味噌汁・大根と鶏肉の煮物・人参きんぴら・ブロッコリーとツナのサラダ
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯・味噌汁・里芋と揚げの煮物・鮭の甘酢あんかけ・オレンジヨーグルト	ご飯・味噌汁・茄子の田楽・アメリカンドッグ・カニシウマイ・納豆	ご飯・味噌汁・カニクリームコロッケ・ひじきと厚揚げの和え物・鯖の麹漬焼き・すじこ・イチゴ	ご飯・味噌汁・じゃが芋の挽肉あんかけ・ニラ玉・ブロッコリーとカニカマのサラダ	ご飯・味噌汁・赤魚の焼き魚or鯖の味噌煮・大根の煮物・ほうれん草の和え物・オムレツ	ご飯・味噌汁・玉子焼き・糠さんま・人参しりしり・豆腐ハンバーグ・くらげサラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・南瓜甘煮あんかけ・かぶ、人参煮・だし巻きねぎ玉子焼き・ウインナー炒め・フルーツ
昼	キーマカレー・南瓜の煮物・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・ナポリタン・南瓜コロッケタルタルソースのせ・たくあん	ご飯・味噌汁・牛丼・ポテトサラダ・塩サバ焼き魚	チキンカレー・ベーコン入りスクランブルエッグ	ハンバーガー・牛乳	お稲荷さん・温そうめん・野菜天ぷら・カニクリームコロッケ・漬物	ご飯・味噌汁・親子丼・ピーマンと茄子の味噌炒め・青椒肉絲・大根と鶏肉の煮物・フルーチェ
夕	豚丼・味噌汁・ベーコン、ブロッコリーサラダ煮・茶碗蒸し・長いもの和え物	ご飯・味噌汁・かき揚げうどん・ほうれん草、厚揚げオイスター炒め・フルーツ洋ナシ	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・小茄子の煮物・みかん	茄子とトマトの Pasta・コンソメスープ・大根サラダ	カレーライス・マイタケスープ・胡瓜の酢の物・漬物・ほうれん草のお浸し	ご飯・すいとん汁・八丁味噌トンカツ・マグロ刺身・ずんだ豆腐	炒飯・味噌汁・焼きそば・たくあん
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・蒟と里芋の煮物・白菜のなめ茸和え・煮豆	ご飯・味噌汁・白菜と豚肉の玉子とじ・ハムカツ・煮豆	ご飯・味噌汁・玉子お粥・オムレツ・ひじきの煮物・トマト・ニラの玉子とじ・茄子焼き	ご飯・味噌汁・オムレツ・カニクリームコロッケ・白菜の和え物・煮豆・茄子、ピーマンの味噌炒め	ご飯・味噌汁・茄子とミートボールのケチャップ煮・ピーマンと油揚げの炒め煮・イチゴヨーグルト	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・ほうれん草と白菜のなめ茸和え・里芋の煮物・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・ニラ玉子とじ・里芋、山芋、さつま芋煮・茄子、ピーマン八丁味噌炒め・紅鯉焼き魚
昼	チラシ寿司・スープ・アスパラ、アラスカのマヨネーズ和え・梨、とろけるゼリー和え	ご飯・味噌汁・クリームコロッケ・長いも千切り梅肉和え・肉じゃが・ハムのケチャップ炒め	ご飯・味噌汁・生姜焼き・芋天ぷらの煮物・ほうれん草のお浸し・フルーチェ	カレーライス・マカロニサラダ・スープ	ご飯・味噌汁・茄子焼き・玉子焼き・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・味噌汁・もやしとタラの煮物・しめじとハムのケチャップ煮・トマト、いちご	冷麦(野菜のせ)・ポテトフライ・お稲荷さん・胡瓜の酢の物・コールスロー
夕	ご飯・味噌汁・大根といわしの味噌煮・人参きんぴら炒め・ほうれん草のツナのお浸し	ご飯・スープ・ささみのサラダ・エビチリ・おから	カルボナーラ・味噌汁・コロッケ・大学芋	ご飯・コンソメスープ・さつま芋の煮物・ほうれん草の玉子炒め・もやしとカニカマの和え物	うな丼・味噌汁・カニクリームコロッケ・コーンクリームコロッケ・トマト	海老かき揚げ丼・味噌汁・トマト・胡瓜の酢の物・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・さつま芋と天カマの煮物・豚肉とキャベツの味噌炒め・ほうれん草とツナのポン酢和え