

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
	31					1	2
朝	ご飯・味噌汁・煮込み豆腐ハンバーグ・さんま焼き魚・あげ芋・和風スクランブルエッグ・紫蘇味噌・ヨーグルト					ご飯・味噌汁・カニグラタン・切り干し大根・ミニコロッケ・鯖の味噌煮	ご飯・味噌汁・牛乳・タラ西京焼き・がんも筑前煮・南瓜甘煮・煮豆
昼	天丼・すまし汁・里芋と天カマの煮物・野菜サラダ・ヨーグルト、みかん					ご飯・味噌汁・豚肉と野菜炒め・アメリカンドッグ・さつま芋サラダ・フルーチェ	ご飯・かき揚げそば・さつま芋あん・野菜サラダ・フルーツ
夕	ご飯・うなぎの蒲焼き・八宝菜・冷奴					ご飯・豚汁・豚味噌焼き・コロッケ・温野菜・きくらげ、カニカマ、胡瓜和え・トマト	カレーライス・春雨サラダ・玉子豆腐
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯・味噌汁・オムレツ・イワシの味噌煮・さつま揚げのごま油炒め	ご飯・味噌汁・ポテトグラタン・玉子焼き・ほうれん草のなめ茸和え・鶏つくね・ほっけ焼き魚・いちご	ご飯・味噌汁・紅鮭焼魚・大根、がんもの煮物・玉子サラダ・すじこ	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・照り焼きミートボール・胡麻南瓜	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・鯖の味噌煮・海老カツ・南瓜団子・アスパラの肉巻き	ご飯・味噌汁・メンチカツ・カニ入り玉子焼き・ほっけ焼き魚・南瓜煮物	ご飯・味噌汁・ひじき入り豆腐ハンバーグ・イワシの味噌煮・鶏肉のゆず風味サラダ
昼	ご飯・スープ・タラのフライ・水餃子・冷奴・かぶと人参の酢の物	ご飯・野菜スープ・魚フライ・青椒肉絲・野菜サラダ・フルーツ	キーマカレー・ニラ玉スープ・ほうれん草のなめ茸和え・みかん・黄桃	ご飯・味噌汁・鶏肉のチーズはさみ揚げ・ほうれん草のお浸し・豚肉と大根としめじ炒め・茶碗蒸し	ご飯・味噌汁・コロッケ・青椒肉絲・ミートスパゲッティ・かぶと胡瓜の酢の物・フルーツ	ご飯・味噌汁・ニラ焼き・鶏のから揚げ・茄子とピーマンの味噌和え・トマト	ご飯・味噌汁・肉団子・南瓜のいとこ煮・冷奴・かぶとアスパラサラダ
夕	ご飯・味噌汁・ポテトコロッケ・あんかけ豆腐バーグ・白菜とのりの和え物	ご飯・味噌汁・一口餃子・豚肉味噌焼・ポテトサラダ	豚肉生姜焼き・中華スープ・豆腐ハンバーグ・ブロッコリー	天津飯・味噌汁・入り豆腐・南瓜グラタン	生寿司・茶碗蒸し・お吸い物	牛丼・味噌汁・炒り卵・棒餃子	ご飯・味噌汁・カニつみれと白菜のトロトロ煮・焼き茄子秋鮭フライ
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯・味噌汁・チキングラタン・胡麻南瓜・カレイのみりん焼き・ほうれん草と玉子の炒め物・大根の煮物	ご飯・味噌汁・コロッケ・鯖の味噌煮・ホトペーコン・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・オムレツ・粗挽きステーキ・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・チーズ入りスクランブルエッグ・タラの味噌漬焼き・大根と厚揚げの煮物・麻婆茄子・ピーマン蒸煮	ご飯・味噌汁・鮭味噌焼き・カニシュウマイ・茄子の肉味噌ミートボール	ご飯・味噌汁・味噌カツ・鯖のみぞれ煮・南瓜サラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・サバ塩麹焼・かぶの煮物・すじこ・シュウマイ・茄子の田楽
昼	チラシ寿司・ニラ玉味噌汁・煮しめ・キャベツの梅肉和え茶碗蒸し	親子丼・味噌汁・ひじきと厚揚げの煮物・胡瓜の浅漬けイチゴと洋ナシ	かき揚げうどん・稲荷寿司・さつま芋のあん・胡瓜とカニカマの酢の物	ご飯・味噌汁・ハムカツ・スパゲッティ・ほうれん草の玉子炒め・とろろ	ご飯・具だくさん味噌汁・肉団子のスープ煮・南瓜・さつま芋のサラダ・胡瓜の中華和え・トマトの砂糖和え	ご飯・すまし汁・肉巻き・ピーマンの肉詰め・スパゲッティ・フルーチェ	ご飯・味噌汁・トンカツ・青椒肉絲風・ほうれん草の卵とじ玉葱のポン酢和え
夕	牛丼・くらげ中華サラダ・茄子の煮びたし	ご飯・中華スープ・鮭フライ・豆腐ハンバーグ・しめじ、アスパラベーコン炒め	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・白菜のお浸し	ご飯・味噌汁・ソーστοンカツがんと、天かま煮物・茶碗蒸し	天津飯・味噌汁・茄子の煮びたし・大根おろし・厚揚げ	カレーライス・ポテトサラダ・トマトの甘漬け・フルーツポンチ	鯖チラシ・味噌汁豆腐ハンバーグと白菜のトロトロ煮
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯・味噌汁・鶏つくね・ほっけ焼き魚・南瓜グラタン・切り干し大根・玉子焼き	ご飯・味噌汁・鯖の甘酢あんかけ・目玉焼き・エビシュウマイ・ピーマン、豚肉炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・ハムカツ・紅鮭焼き魚・ニラの卵とじ・胡麻豆腐・ウインナー炒め	ご飯・味噌汁・カニシュウマイ・豆腐ハンバーグ・オムレツ	ご飯・味噌汁・チーズ入りスクランブルエッグ・あげ芋・紅鮭焼き魚・大根の煮物・白菜と豚肉のあんかけ煮	ご飯・味噌汁・玉子味噌・鯖焼き魚・南瓜コロッケ・キャベツ、天かま煮	ご飯・味噌汁・茄子の胡麻和え・さつま芋醤油炒め・ベーコン、玉葱炒め
昼	ご飯・味噌汁・唐揚げ・さつま芋のあん・春雨サラダ・フルーチェ	ご飯・味噌汁・肉の野菜巻き・里芋の煮物・ジャーマンポテト・フルーチェ	牛丼・味噌汁・煮豆・人参白和え	ご飯・味噌汁・鶏肉のチーフフライ・ほうれん草のお浸し・とろろ・フルーチェ	海老チキン龍田・照り焼きバーガー・ミルクコーヒー・フルーチェ	天丼・味噌汁・胡瓜とカニカマのなめ茸和え・ほうれん草の白和え	ご飯・すまし汁・青椒肉絲・大根、人参、鶏肉の炒め物・ラーメンサラダ・フルーチェ
夕	かき揚げうどん・麻婆豆腐・稲荷寿司	おはぎ・豚汁・ポパイサラダ豚肉味噌焼き	ご飯・味噌汁・キャベツシュウマイ・茶碗蒸し	かき揚げ丼・味噌汁・肉味噌ラーメン・温奴	カレーライス・胡瓜、野菜酢の物・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・グラタンコロッケ・天かま卵とじ・ブロッコリー、カニカマサラダ	ご飯・味噌汁・タラフライ・入り豆腐
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯・味噌汁・和風スクランブルエッグ・チキングラタン・茄子の味噌炒め・鮭レモンバジル焼・さつま芋サラダ・イチゴ	ご飯・味噌汁・鯖の焼き魚・エビシュウマイ・南瓜煮・豚肉ピーマン炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・里芋とがんも煮・茄子八丁味噌炒め・ポテトサラダ・キウイ	ご飯・味噌汁・ポークソーセージ・ソーστοンカツ・炒り卵	ご飯・味噌汁・ニラ玉甘酢あんかけ・紅鮭焼き魚・南瓜コロッケ・豚肉の味噌漬焼き・ひじきパスタ	ご飯・味噌汁・玉子焼き・ミートボール・ほっけ焼き魚・切り干し大根	ご飯・味噌汁・カニクリームコロッケ・ツナ入りスクランブルエッグ・黄桃
昼	野菜塩ラーメン・お稲荷さん胡瓜の浅漬け・ホワイトアスパラ・フルーチェ、みかん	海鮮丼・すまし汁・揚げ出し野菜・ほうれん草のお浸しバナナ	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・うなぎ・ラーメンサラダ・豆腐のなめ茸和え	カレーライス・マカロニサラダ・ブルーベリーフルーチェ・ベーコン入りコンソメスープ	生海鮮チラシ・ソーメン汁・煮物・鶏のから揚げ・胡瓜の浅漬け・いちご	かき揚げ丼・稲荷寿司・椎茸と鮭のバター焼き・フルーツ	竹の子ご飯・味噌汁・肉詰めピーマン・落と白滝の炒め物・揚げ出し豆腐・ほうれん草の胡麻和え・ヨーグルト
夕	牛丼・煮玉子・麻婆豆腐・ニラの卵とじ	親子丼・トマト・味噌汁・かぶ人参煮	ご飯・味噌汁・豆腐つくねの煮物・クリームコロッケ・とろろ	ご飯・味噌汁・シュウマイ・天かま、もやしの炒め物	ご飯・味噌汁・八宝菜・餃子	ご飯・味噌汁・デミハンバーグ・ほうれん草の白和え	鯖チラシ・味噌汁・春雨サラダ