

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
	30	31					1
朝	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・シューマイあんかけ・カニクリームコロッケ・ベーコン入りスクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・南瓜の煮物・切り干し大根・納豆					ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・シューマイの野菜あんかけ・エビフライ・豚肉のはさみ焼
昼	天ぷらうどん・稲荷寿司・漬物	ご飯・クリームシチュー・カニクリームコロッケ・ほうれん草の玉子とじ・バターコーン					ご飯・味噌汁・コロッケ・野菜サラダ・春雨・とろろ芋
夕	ご飯・すりみ汁・肉野菜炒め・餃子・ほうれん草の卵とじ	豚丼・味噌汁・ズッキーニのケチャップチーズかけ・小松菜の胡麻和え					ご飯・味噌汁・豚肉とキャベツの味噌炒め・大根と天カマの煮物・ほうれん草とツナのポン酢和え
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ご飯・味噌汁・かぶの和風あんかけ・カニクリームコロッケ・豆腐とカニカマの和え物	牛蒡飯・味噌汁・鶏肉と大根の煮物・ひじき・ミートボール	ご飯・味噌汁・カレイのみりん漬け・茄子の煮物・大根のサラダ	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・カツ・エビグラタン・煮卵	ご飯・味噌汁・切り干し大根・ミニオムレツ・白身魚のフライ	ご飯・味噌汁・和風天津・南瓜のコロッケ・玉子豆腐	ご飯・味噌汁・サンマ甘露煮・茄子とピーマンの味噌炒め・すじこ・海老カツ
昼	ご飯・エビフライ・ラーメンサラダ・青椒肉絲・バナナ入りフルーチェ	和風パスタ・中華スープ・南瓜の煮物・ポテトサラダ・肉丼	ご飯・味噌汁・煮物・エビフライ・白身フライ・とろろ芋	ちらし寿司・南瓜の煮物・マッシュポテト・茶碗蒸し	パン盛り合わせ・コーンスープ・トマトサラダ・ハムステーキ・スクランブルエッグ	海老とじ丼・鯖のみぞれ煮・味噌汁・ウインナー・レタスのマヨネーズ和え	カレーライス・卵スープ・もやしとほうれん草のナムル・煮しめ
夕	ご飯・味噌汁・すき焼き風・南瓜の煮物・野菜サラダ	三色丼・味噌汁・餃子・ニラの和え物・キウイフルーツ	ご飯・味噌汁・手作りコロッケ・茶碗蒸し・玉ねぎとシーチキンサラダ・トマト甘漬け	牛丼・味噌汁・チヂミ焼き・漬物	ご飯・味噌汁・大根とそぼろあんかけ・きんぴらごぼう・豆腐とカニカマの胡麻ドレッシング	ご飯・豚汁・卵入り肉団子・鮭フライタルタルソース付き・フルーツ和え	炒飯・冷やし中華
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯・味噌汁・タラの甘酢あんかけ・白菜とほうれん草のなめ茸和え・フキとマイタケの煮物	ご飯・味噌汁・鯖のみぞれ煮・エビシューマイ・じゃが芋のそぼろあん	ご飯・味噌汁・さつま芋の煮物・ハンバーグ・煮豆	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・グラタン・煮物・スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・焼き魚・肉団子とブロッコリーの炒め物・大根の粕漬け・煮豆	ご飯・餃子スープ・昆布巻き・カニシューマイ・コロッケ	ご飯・味噌汁・かぶのそぼろ煮・海老入りオムレツ・フルーツヨーグルト
昼	エビピラフ・卵スープ・胡瓜とみかんの酢の物・ささみチーズ・牛乳寒天	ご飯・クリームシチュー・大根サラダ・コロッケ・フルーチェ	ご飯・味噌汁・麻婆茄子・白身魚フライタルタルソース・南瓜の煮物	稲荷寿司・味噌汁・マスのムニエル・あんかけカニシューマイ	パン盛り合わせ・にら玉スープ・トマトのサラダ・ハッシュドポテト	二色丼・味噌汁・サバ焼き・つみれのあんかけ煮・フルーチェ	ご飯・ナポリタン・スープ・ハムカツ・かぶの煮物・さつま芋の煮物・ほうれん草のお浸し・トマト
夕	オムライス・味噌汁・牛蒡の炒め物・漬物	ご飯・味噌汁・茄子のポン酢炒め・肉じゃが・大根サラダ	中華あんかけ丼・味噌汁・ジャーマンポテト・エビコロッケ	牛丼・味噌汁・にらの卵とじ・アスパラサラダ	親子丼・味噌汁・キノコとほうれん草のバター炒め・かぶの漬物	ご飯・味噌汁・豚肉とキャベツの卵とじ・きのこほうれん草の炒め物・豆腐とカニカマのサラダ	ご飯・味噌汁・ポークチャップ・玉ねぎと胡瓜のサラダ・もやしとピーマンの炒め物
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ご飯・味噌汁・赤魚の粕漬け焼き・玉子焼き・南瓜グラタン・巾着	ご飯・味噌汁・牛蒡そぼろ・鮭焼き魚・納豆	ご飯・味噌汁・カニカマとマイタケの和風天津・エビクリームコロッケ・白菜のお浸し	ご飯・味噌汁・赤魚の粕漬け玉ねぎのなめ茸和え・シューマイ・キャベツのポン酢炒め	ご飯・味噌汁・鯖のみりん焼き・ちくわ納豆・アスパラベーコン	ご飯・味噌汁・ニラと鶏肉の玉子とじ・茄子と天カマの炒め物・煮豆	ご飯・味噌汁・カレーコロッケ・かぶと鶏肉の煮物・めぬき味噌漬け焼き
昼	ご飯・かき揚げうどん・茄子とピーマンの味噌炒め・野菜サラダ	海鮮丼・味噌汁	ウナギ丼・味噌汁・麻婆茄子・焼き魚・トマトサラダ	鮭・玉子丼・味噌汁・胡瓜とハムとツナのサラダ・南瓜の煮物・フルーチェ	パン盛り合わせ・コーンスープ・オムレツ・ジャーマンポテトチーズのせ	ハヤシライス・コーンスープ・胡瓜の酢の物・ヨーグルトみかん	シソピラフ・ポトフ・南瓜の煮物・フルーツポンチ
夕	エビピラフ・味噌汁・ほうれん草のナムル・肉野菜炒め・漬物	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ニラ玉・ほうれん草のなめ茸和え	牛蒡飯・味噌汁・ひき肉入り野菜炒め・大学芋・大根の南瓜漬け	ご飯・味噌汁・回鍋肉・ポテトサラダ・トマト・みかん・バナナのフルーツ和え	ご飯・味噌汁・エビシューマイの中華あんかけ・ほうれん草の卵炒め・長芋の梅和え	ご飯・煮込みハンバーグ・漬物	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・もやしのナムル・グラタン
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・肉団子入り野菜炒め・煮豆・シューマイ	ご飯・味噌汁・サンマの甘露煮・海老カツ・グラタン・麻婆茄子	ご飯・味噌汁・コロッケの玉子とじ・きんぴらごぼう・長芋とわかめのなめ茸和え	ご飯・味噌汁・紅鮭・煮卵・キャベツ炒め・マカロニサラダ・ウインナー	ご飯・味噌汁・アスパラベーコン炒め・ピーマンの肉詰め・麻婆豆腐・目玉焼き・浅漬け	ご飯・味噌汁・肉巻き・切り干し大根・焼き魚	ご飯・味噌汁・さつま芋の煮物・エビクリームコロッケ・バナナヨーグルト
昼	ミートスパゲッティ・エビピラフ・ポテトサラダ・おにぎり・玉子とネギのスープ	冷やしラーメン・ブロッコリーとカニカマのマヨネーズ和え・オニオンスープ・フルーチェ	ご飯・味噌汁・冷やししゃぶしゃぶサラダ・鯖の味噌煮・果物	海老とじ丼・麻婆茄子・味噌汁・あんかけ揚げ豆腐・ラーメンサラダ	パン盛り合わせ・ウインナー・スクランブルエッグ・昆布だしの野菜スープ	ご飯・カニカマ、エビ餃子スープ・牛蒡とキャベツの卵とじ・トマトサラダ・フィッシュスティック揚げ	ご飯・味噌汁・回鍋肉・ズッキーニサラダ・かぶの漬物・エビナゲット
夕	ご飯・豚汁・海老とじ丼・ほうれん草白和え・みかんとバナナのフルーツ和え	ご飯・味噌汁・大根のそぼろあんかけ・茄子のバターポン酢炒め・豆腐とカニカマの和え物	ご飯・味噌汁・生姜焼き・マカロニサラダ・果物ヨーグルト和え	親子丼・味噌汁・わかめサラダ・フルーチェ、キウイフルーツ入り	ご飯・味噌汁・すき焼き風・餃子・南瓜甘辛煮	ご飯・味噌汁・ポークソーセージと玉子の野菜炒め・茄子とひき肉あんかけ・白菜の梅和え	ご飯・中華スープ・豚肉の生姜焼き・大根とシーチキンサラダ・パイナップル