

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
	30	31					1
朝	ご飯・味噌汁・玉子焼き・海老カツ・鯖の味噌煮・ミートボール	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ホッケ焼き魚・豚肉の生姜焼き・クラゲと胡瓜サラダ					ご飯・味噌汁・焼き魚・南瓜の煮物・ふきの煮物・かぶひき肉あんかけ・キウイフルーツ
昼	ご飯・味噌汁・天丼・和風スクランブルエッグ・ほうれん草のなめ苺和え・フルーツ	ご飯・味噌汁・にら焼き・青椒肉絲・ほうれん草のナムル・ヨーグルト					ピラフ・味噌汁・コロッケ・春雨サラダ・トマト
夕	ご飯・味噌汁・揚げ出し豆腐・ミートオムレツ	鯖チラシ・お吸い物・煮豆・入り豆腐					ご飯・味噌汁・シューマイ・もやしとハムの和え物
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・芋団子・ミートパスタ・グラタン・和風スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・目玉焼き・カニシューマイ・コロッケ	ご飯・味噌汁・タラ焼き魚・ハンバーグ・天カマとフキの煮物・三つ葉のなめ苺和え・チーズ入りスクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ほうれん草・ベーコン炒め・鯖の味噌煮・豚肉の生姜焼き	ご飯・味噌汁・肉じゃが・シューマイ・フキ炒め・昆布数の子	ご飯・味噌汁・チーズと大学芋・玉子焼き・玉子豆腐・鯖の水煮	ご飯・味噌汁・里芋ふわり揚げ・豚味噌焼きコロッケ・南瓜の煮物・すじこ
昼	ご飯・ポタージュ・エビフライ・青椒肉絲・ラーメンサラダ・フルーチェ	ピラフ・玉子スープ・ナポリタン・南瓜の煮物・ほうれん草とエノキのナムル	ご飯・すまし汁・ハムフライ・鶏肉、大根、人参の炒め煮・とろろ	チラシ寿司・ワンタンニラスープ・きのこピーマンの塩昆布炒め・コロッケ・フルーチェ	パン盛り合わせ・ポタージュ・スクランブルエッグ・ソーセージ	海老とじ丼・鯖の味噌煮・味噌汁・ウィンナーレタスマヨネーズ和え	カレーライス・がんもと昆布煮・ほうれん草のナムル・フルーチェ
夕	ご飯・味噌汁・回鍋肉・長芋の梅和え・茶碗蒸し	豚丼・味噌汁・わかめと胡瓜の和え物	ご飯・味噌汁・回鍋肉・にらの卵とじ・ソース焼きそば	海老カレー・甘漬けトマト・ホワイトアスパラ・フルーチェ	ご飯・味噌汁・海老カツ・茶碗蒸し・ピーマンの肉詰め	ご飯・味噌汁・マスフライタルタルソース・心太・豆腐あんかけ・ポテトベーコン炒め	鯖チラシ・お吸い物・ひじきの巾着煮・ソーセージの卵とじ・トマト
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯・味噌汁・ささみチーズカツ・さんまの生姜焼き・フキと天カマの煮物・玉子焼き	ご飯・味噌汁・南瓜の煮物・アスパラ肉巻き・目玉焼き・銀鮭焼き魚	ご飯・味噌汁・チーズ入りスクランブルエッグ・シューマイ・コロッケ・鯖の味噌煮	ご飯・味噌汁・鯖塩焼き・がんも、大根の煮物・きんぴらごぼう・シューマイ	ご飯・味噌汁・赤魚粕漬け焼き魚・アスパラとウィンナーの炒め物・南瓜の煮物・鶏つくね	ご飯・味噌汁・鶏梅しそ天ぷら・豚肉ピーマン炒め・目玉焼き・クリームコロッケ	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・シューマイ・南瓜甘煮・ウィンナー・かぶ、人参、サツマイモ煮
昼	チラシ寿司・じゃが芋とマイタケ炒め煮・牛乳寒・かき揚げ	ご飯・スープ・酢豚・マカロニのケチャップ炒め・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・魚のフライタルタルソース付き・麻婆茄子・南瓜の煮物	ご飯・スープ・鶏の唐揚げ・ポテトサラダ・マカロニケチャップ和え	パン盛り合わせ・チーズ入りスクランブルエッグ・ソーセージ・パイナップル	二色丼・玉子スープ・あんかけ肉団子・鯖の焼き魚・フルーチェ	ご飯・味噌汁・スパゲッティ・ほうれん草のおから和え・ハムカツ・大学芋
夕	牛丼・味噌汁・麻婆白菜・胡瓜の酢の物	ご飯・味噌汁・エビフライ・豚肉のさっぱり煮・鶏肉の煮物	カレーライス・グラタン・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・タラフライタルタルソース付き・ニラ入りお好み焼き風・玉子焼き	カニチャーハン・ニラと挽肉の玉子とじ・焼きそば・味噌汁	エビ丼・うどん汁・トマト甘漬け・ジャーマンポテト	ご飯・味噌汁・南瓜煮・豚肉、もやし、なめ苺和え
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ご飯・味噌汁・玉子焼き・シューマイ・ミニハンバーグ・ホッケ焼き魚	ご飯・味噌汁・玉子焼き・大学芋・豚肉の味噌漬け焼き・マスの香草パン粉焼き	ご飯・味噌汁・ハムカツ・鯖のみぞれ煮・ほうれん草、ベーコン炒め・目玉焼き	ご飯・味噌汁・キャベツ、天カマ炒め・めぬき味噌焼き・うずら肉団子・目玉焼き	ご飯・味噌汁・目抜塩麴焼きかぶと天カマの煮物・カルボナーラグラタン・玉子とほうれん草の炒め物	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・ほうれん草ツナ和え・切り干し大根・ミートボール	ご飯・味噌汁・さんま焼き魚・だし巻き卵・かぶの煮物・アスパラベーコン
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・お吸い物	ご飯・スープ・酢豚・野菜サラダ・さつま芋のあんかけ・フルーチェ	稲荷寿司・味噌汁・コロッケ・茄子のフライ・マカロニサラダ	パン盛り合わせ・ポトフ・ナゲット・ミニオムレツ	ハヤシライス・シーチキンサラダ・ポトフ・フルーチェ	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・和風スパゲッティ・とろろ
夕	ご飯・味噌汁・ポテトコロッケ・春雨サラダ	ご飯・味噌汁・牛すき焼き・麻婆豆腐・ラーメンサラダ	かき揚げ丼・味噌汁・ほうれん草サラダ・フルーツポンチ	エビ丼・味噌汁・もやし麻婆	ご飯・味噌汁・餃子・天カマと芋の煮物・麻婆豆腐	中華丼・玉子スープ・豆腐あんかけ・トマト	牛丼・味噌汁・ブロッコリー胡麻和え・麻婆茄子
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ご飯・味噌汁・目玉焼き・エビナゲット・シューマイ・焼き魚	ご飯・味噌汁・玉子焼き・紅鮭焼き魚・茄子焼き・鶏肉の龍田焼き	ご飯・味噌汁・目玉焼き・豚肉野菜炒め・ニシン昆布巻き・南瓜コロッケ	ご飯・味噌汁・玉子焼き・鯖焼き魚・シューマイ・エビフライ	ご飯・味噌汁・アスパラの豚肉の炒め物・タラの甘酢あんかけ・ジャーマンポテト・胡麻南瓜	ご飯・味噌汁・玉子味噌・ホッケ焼き魚・エビシューマイ・南瓜煮	ご飯・味噌汁・ひじき煮・南瓜コロッケ・茄子、ピーマン味噌炒め・アスパラ、カニカマサラダ
昼	ご飯・ラーメン・コロッケ・フルーツ	ご飯・スープ・青椒肉絲・和風スパゲッティ・ほうれん草の白和え・フルーチェ	チラシ寿司・煮しめ・すまし汁・エビフライ・ブロッコリー和え・桃入りフルーチェ	エビとじ丼・味噌汁・麻婆茄子・スパゲティサラダ・揚げ豆腐	パン盛り合わせ・ポタージュ・スクランブルエッグ・胡瓜、トマト付け合わせ	稲荷寿司・味噌汁・チキンカツ・ポテトサラダ・マカロニケチャップ炒め・フルーツ	おにぎり・かき揚げうどん・南瓜煮・茄子焼き
夕	ショウガご飯・味噌汁・大根のそぼろ煮・ズッキーニのピザ・玉子豆腐	ご飯・味噌汁・餃子・ニラの玉子とじ・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・ゆずポン酢肉野菜炒め・玉子豆腐・さしみチーズカツ・鶏肉の煮物	ご飯・味噌汁・チーズチキンカツ・春雨サラダ	ご飯・味噌汁・あらびきハンバーグ・八宝菜・胡瓜の酢の物	ご飯・豚汁・茄子巻きカツ・コロッケ・玉子巾着・トマト	ご飯・味噌汁・クリーミーコロッケ・ピーマンの肉詰め・焼きそば