

グループホームアウル 5月 献立表
アウル I・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	5	6	
朝		ご飯・味噌汁・鶏甘辛炒め・カボチャ煮・切り干し大根	里芋とひき肉の煮物・いんげんと人参ゴマ和え	ご飯・味噌汁・サバ味噌煮缶・そーめんときゅうりの和え物・黒豆	ご飯・けんちん汁・ウインナー・卵焼き・サバ缶とほうれん草の和え物	ご飯・味噌汁・野菜炒め・おろしえのき・白菜のおひたし	ご飯・味噌汁・ほうれん草のしゅうまい・カボチャの煮付け・ニラ玉	
昼		ご飯・味噌汁・豚肉としめじのみそ炒め・野菜サラダ・漬物・フルーツ・煮卵	肉(BBQ)	おはぎ・かき揚げうどん・牛乳かん	生ちらし寿司・スープ・天ぷら・フルーツ	握りずし・味噌汁・卵豆腐	カレーライス・コーンとカニカマのマカロニサラダ	
夕		グラタンシチュー・ほうれん草とハムの卵とじ・すき焼き	そーめん・おにぎり・トマトマリネ	ご飯・味噌汁・白身フライ・チンジャオロース・中華サラダ	イカメンチ・味噌飯・味噌汁・牛乳かん・桃	ご飯・味噌汁・フルーツ・煮込みハンバーグ・なます	ご飯・味噌汁・肉じゃが・茄子の揚げ浸し・人参しりしり	
	7	8	9	10	11	12	13	
朝	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・肉団子の炒め物・オクラと長芋の和え物	ご飯・味噌汁・鶏甘辛・漬物・豆・カレーコロッケ	ご飯・味噌汁・赤魚のみぞれ煮・煮豆・茄子とシーチキンの和え物・たくあん	さつま芋甘煮・白菜とろろ昆布和え・小松菜と揚げの煮びたし・たくあん	ご飯・味噌汁・サバ味噌煮缶・きゅうりと切り干し大根の和え物・里芋の煮物	ご飯・味噌汁・梅干し・ほっけ・フキの煮物	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ハム・ほうれん草のバター炒め	
昼	塩ラーメン・おむすび・フルーツ	ご飯・スープ・からあげ・白身フライ・さつま芋にあんのせ・長芋の梅和え・フルーツ	三食丼・味噌汁・春雨サラダ・漬物・牛乳かんてん	おいなり・豚汁・酢の物	パン盛り合わせ・シチュー・マカロニサラダ・きのこベーコン炒め・フルーツ	おむすび・ラーメン・かぶのとろろ昆布和え・フルーツ	ざんぎ・スープ・マカロニサラダ・モロキュー・ご飯	
夕	ご飯・味噌汁・大根と鶏肉の煮物・サバのみぞれ煮・サラダ	ご飯・味噌汁・チャブチェ・肉じゃが・魚とごぼうの和え物	豚肉となすびの炒め物・サバの醤油煮・味噌汁・ご飯	ご飯・味噌汁・ブロッコリーとエビの和え物・魚フライ・もずく酢	味噌汁・ご飯・あつあげのすき焼き煮・白菜のなめたけ和え・リースとんかつ	ご飯・ギョーザスープ・茄子の肉そぼろ煮・エビかつの卵とじ・もずく酢	酢豚・エビチリ・マーボ豆腐・ご飯・味噌汁	
	14	15	16	17	18	19	20	
朝	ご飯・味噌汁・野菜炒め・卵豆腐・煮豆・カリカリベーコン	ご飯・味噌汁・煮豆・サバ缶詰・いんげんとベーコン炒め・カボチャ煮	ご飯・味噌汁・ひじき煮・ジャガイモとしらたきの煮物・ハム	ごぼうの炊き込み・焼ホッケー	ご飯・味噌汁・サバの味噌煮・カボチャ煮・白菜のお浸し	ご飯・味噌汁・サバの味噌煮・ソースカツ・煮豆・漬物	ご飯・味噌汁・酢の物・切り干し大根・ししゃも	
昼	かき揚げ丼・味噌汁・筑前煮・大根おろしのなめ茸和え・フルーチェ	鮭ちらし寿司・味噌汁・豚肉ときこののみそ炒め・漬物	ご飯・味噌汁・とんかつ・たらこ・ベビーホタテ和風煮・ほうれん草サラダ	一口おにぎり・ミートスパゲティ・味噌汁	パン・シチュー・トマトベーコンチーズのせ・フルーチェ	ラーメン・おむすび・サバの唐揚げ・フルーツ	かき揚げうどん・天むす・ほうれん草のおかか和え・りんご	
夕	冷やしラーメン・おにぎり・味噌汁	あんかけ丼・味噌汁・カボチャ・さつま芋煮・かぶの漬物	イカと大根とじゃがいも煮・いんげんの卵とじ・レタスとカニカマサラダ	混ぜご飯・味噌汁・きんぴらごぼう・マカロニサラダ・フルーチェ	ご飯・味噌汁・ぶり大根・天かまきんぴらごぼう・マカロニサラダ	ご飯・オクラ山芋和え・ギョーザスープ・豚バラ白菜・肉団子大根味噌煮・スイートポテト	ご飯・カレーの煮付け・切り干し大根・酢の物	
	21	22	23	24	25	26	27	
朝	ご飯・味噌汁・豚キムチ・ベーコンとチンゲン菜の塩コショウ炒め・煮豆	ご飯・味噌汁・煮豆・スクランブルエッグ・マカロニサラダ	人参しりしり・ベーコンとアスパラのバター炒め・里芋の煮物・サバ味噌	ご飯・味噌汁・白菜と豚バラ炒め・長芋と梅和え・南瓜サラダ	ご飯・味噌汁・鮭焼き・煮豆・春雨サラダ	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・さつま芋のレモン煮・もやしの卵とじ・きんぴらごぼう	すじこ・小松菜のおひたし・しゅうまい・さんま	
昼	キーマカレー・スープ・フルーチェ	鮭ちらし・すまし汁・鶏からあんかけ・マカロニサラダ・フルーツ	ドリア・スープ・しゅうまいの唐揚げ・ほうれん草のなめ茸和え・フルーツ	親子丼・水餃子のスープ・茄子の炒め煮・ミカンとトマトサラダ	パン・唐揚げ・フルーチェ・芋サラダ・スープ	カレーうどん・おにぎり・コロッケ・ヨーグルトフルーツ	とろろそば・チャーハン・芋の天ぷら・フルーツ	
夕	ご飯・味噌汁・鶏肉のイソペ揚げ・茄子の揚げ煮・トマト和え・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・オムそば・もずくと山芋の和え物	ご飯・味噌汁・アスパラの中華サラダ・茄子のそぼろ煮・サバ焼き	ご飯・味噌汁・里芋の煮物・大根サラダ	カレー・スープ・ほうれん草と卵のサラダ	ご飯・味噌汁・チャブチェ・ハムのケチャップ炒め・ほうれん草のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・白身魚のあんかけ・天カマと大根の甘煮・ほうれん草と厚揚げの煮びたし	
	28	29	30	31				
朝	ご飯・味噌汁・やさい炒め・コロッケ・ノリの佃煮・からあげ	卵焼き・ししゃも・きんぴらごぼう・チンゲン菜のゆかり和え・ご飯・味噌汁	切り干し大根・里芋の煮物・いんげんの胡麻和え・たらこ・味噌汁・ご飯	ご飯・味噌汁・焼き魚(ホッケ)・カブとひき肉の煮物・ハム				
昼	ドリア・揚げだし豆腐・フルーツ・味噌汁	チャーハン・水ギョーザ・スープ・野菜サラダ・煮込みハンバーグ・フルーチェ	ご飯・味噌汁・マーボーなす・野菜サラダ・カブ葉のなめ茸和え	おむすび・味噌汁・スパゲッティ・筑前煮・フルーツ・マカロニサラダ				
夕	ご飯・味噌汁・コロッケ・マカロニサラダ・炒り卵・中華サラダ	ご飯・豚汁・白菜と豚バラ炒め・ピーマンとしらす和え	煮魚(しゃけ)・豆腐と豚肉の煮物・ご飯・味噌汁	鯖のみぞれ煮・味噌汁・ご飯・カニカマの天ぷら・ミニハンバーグ				