

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 | | | |