

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
朝				ご飯・味噌汁・鶏肉と玉ねぎの炒め物・煮豆・梅干し	ご飯・カブの味噌汁・焼き魚(鮭)・水菜とツナの和え物・漬け物	ご飯・味噌汁・うずら豆・みりん鰯・切り干し大根	ご飯・味噌汁・野菜炒め・白花豆
昼				おそばガレット・鶏モモ肉の焼肉ダレ炒め・ニンジンとサツマイモの味噌汁	卵丼・味噌汁・カボチャ煮付	BBQ	おにぎり・味噌汁・カボチャ煮・ナポリタンスパゲティ・フルーツヨーグルト
夕				たまごやき・豚丼・味噌汁	銀鱈・山芋の海苔和え・味噌汁・漬け物	カレーライス・サラダ・味噌汁	チャーハン・きんぴら・エビとアスパラ炒め・スープ
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯・味噌汁・ホッケ・サツマイモの甘煮・胡麻昆布	ご飯・スープ・サバの味噌煮・煮豆・漬け物	ご飯・味噌汁・鶏肉炒め・漬け物	ホットケーキ・ごぼうサラダ・ポンカン	ご飯・味噌汁・白花豆・ひじき煮・焼銀カレイ	ご飯・味噌汁・焼き魚・煮豆・昆布の佃煮・梅干し	ご飯・小松菜のスープ・野菜炒め・煮豆・漬け物
昼	チラシ寿司・おすいもの・茶碗蒸し	サンドウィッチ(三種類)・ポタージュスープ・ヨーグルトフルーツ入り	ご飯・サラダ・味噌汁・豚丼・春菊の胡麻炒め	しょうが焼き・梅叩ききゅうり・味噌汁	赤飯・ミートボール・タケノコとカツオ煮・きんぴらごぼう・サツマイモの甘露煮	天津飯・野菜スープ・ブロッコリーとアスパラサラダ・きゅうりの漬物	おむすび・味噌汁・焼き鳥・菜花のお浸し・トマト・大学芋
夕	天ぷら・そば・フキの煮物・漬け物	ハンバーグ・マカロニサラダ・ニンジンのグラッセと葉物野菜	ご飯・お吸い物・鮭ちゃんちゃん焼き・ほうれん草とサツマイモ炒め	ナムル・ワンタンスープ・エビチリ	カレーライス・水菜とトマトのサラダ・スープ	ご飯・すり身汁・赤魚のみりん干し・切り干し大根とナゲット	ご飯・味噌汁・豚肉とマイタケのオイスター炒め・とろろ・茄子の煮びたし
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯・味噌汁・鶏肉と玉ねぎの炒め物・煮豆・梅干し	ご飯・味噌汁・卵焼き・サンマのしょうが煮・オクラわかめ	ご飯・味噌汁・豚ともやしの海鮮うま塩炒め・ひじき煮・漬け物	ご飯・味噌汁・サバのみぞれ煮・大根と里芋の煮物	サバ焼・たけのこ・たくあん・ご飯・味噌汁	ご飯・味噌汁・納豆・野菜炒め	ご飯・味噌汁・焼き魚・煮豆・昆布の佃煮・梅干し
昼	手巻き寿司・すまし汁・筑前煮・いちご	三色丼・豚汁・フルーチェ	パスタ・サラダ	パン・コーンスープ・キウイ	ピーマンの肉詰め・小松菜とえのきの和え物・ご飯・マイタケの味噌汁	豚肉のケチャップ炒め・サラダ・味噌汁・ご飯	お寿司・天ぷら・スープ・フルーチェ
夕	シチュー・サラダ	夏野菜のみそ炒め・味噌汁・ご飯・サバのみぞれ煮	ご飯・味噌汁・すき焼き・フキのきんぴら	ご飯・味噌汁・鮭のホイル焼き・酢の物	イワシのしょうが煮・きんぴらごぼう・卵焼き・味噌汁・ご飯	豚丼・フキと海苔和え・ワンタンスープ・ご飯	青椒肉絲・ご飯・味噌汁・もやしの甘酢
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯・味噌汁・昆布の佃煮・ベーコンエッグ	鶏肉と野菜炒め・ひじき煮・きんとき豆・ご飯・味噌汁	焼鮭・煮豆・ご飯・味噌汁・漬け物	ご飯・味噌汁・サバの味噌煮・しそ昆布・あんみつ	ご飯・味噌汁・黒豆・卵焼き・ホッケ	ご飯・味噌汁・梅干し・佃煮・煮豆	ご飯・味噌汁・焼鮭・煮豆・漬け物・惣菜
昼	キーマカレー・レタスのスープ・フルーツヨーグルト	焼きそば・シューマイ・おにぎり・ヨーグルト・中華スープ	いなり・豚汁・サラダ	サンドウィッチ・シチュー	豚もやし炒め・ジャガイモとブロッコリー和え・味噌汁・ご飯	野菜カレー・オクラのサラダ・豆苗スープ	ご飯・シチュー・豚肉とナスのみそ炒め・きゅうりの酢の物・みかんヨーグルト
夕	ピラフ・豚肉とほうれん草炒め・サラダ・ニラの卵とじ汁	サバのみぞれ煮・切り干し大根・豆苗とベーコンの炒め物・ご飯・味噌汁	エビチリ・ニラと舞茸炒め・ご飯・味噌汁	八宝菜・ご飯・味噌汁・なめこおろし	肉みそキャベツ・サラダ・中華スープ・ご飯	ご飯・味噌汁・麻婆茄子・マカロニサラダ・焼き魚・キムチ	ご飯・味噌汁・豚肉とマイタケ炒め・カボチャ・ほうれん草のおかか和え
	26	27	28	29	30	31	
朝	ご飯・味噌汁・漬け物・切り干し大根・白和えひじき	ご飯・味噌汁・豚しょうが焼き・煮豆・昆布の佃煮	ご飯・味噌汁・ズッキーニとチーズとじ・梅昆布・漬け物	魚・たらこカボチャサラダ・わさび漬	ご飯・味噌汁・納豆・長芋と梅和え	ご飯・味噌汁・焼き魚・ひじき煮・花豆・梅干し	
昼	かき揚げ丼・すまし汁・もやしの酢の物・漬け物・パン	きのこそば・おにぎり・大学芋	ご飯・フカヒレスープ・フルーツ白玉・麻婆茄子・ブロッコリーとズッキーニのサラダ	カレーライス・フルーチェ・コーンスープ	ご飯・中華スープ・ブロッコリーとカリフラワーのウィンナー炒め・豚肉と野菜のみそ炒め	天ぷらうどん・インゲンの胡麻和え・きゅうりの漬物	
夕	ご飯・味噌汁・唐揚げ・カブとわかめの酢の物・きんぴら	ご飯・味噌汁・タラの南蛮漬け・ほうれん草お浸し	魚・カボチャ・豆腐となめこの味噌汁	豆腐の甘酢あんかけ・ご飯・えのきのバター焼き	ご飯・味噌汁・肉団子と野菜の酒蒸し・ひじき煮	味噌汁・ご飯・刺身・温泉卵・里芋の煮物	