

グループホームアウル 5月 献立表
アウル

	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	
朝			ご飯 みそ汁 ソーセージ入り野菜炒め 茶碗蒸し キュウリとわかめの酢の物 牛乳	ご飯 みそ汁 大根・人参・ちくわの煮物 ほうれん草とミックスベジタブルのバター炒め 里芋ゴマ和え 牛乳	ご飯 みそ汁 なす・ピーマン・厚揚げの中華風炒め 厚焼玉子 くるみ白じゃこ 牛乳	ご飯 みそ汁 焼魚(鮭) さつまいも甘露煮 わらび・ふき・天かまの煮物 筋子 牛乳	ご飯 みそ汁 豚肉と白菜の煮浸し 目玉焼き 蒸し野菜 アスパラ・ミックスベジタブル・ツナのサラダ 牛乳	
昼			わかめおにぎり みそ汁 そばいなり 唐揚げ トマト カボチャ煮付 きゅうり・ツナ・コーンのサラダ	中華丼 ニラ玉スープ 黒酢大豆 杏仁豆腐フルーツ	ご飯 みそ汁 ミートボール野菜のソースかけ きんぴらごぼう 白菜とほうれん草の2色浸し	カレーライス きのこスープ サラダ	生寿司 おいなり お吸い物 茶碗蒸し 大根・ふき・かしの煮物	
夕			ご飯 みそ汁 甘塩鮭の蒸し焼き きゃべつの煮物 シーチキン・オニオンサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 豚肉の照り焼き うま煮 水菜ときのこのサラダ	えだまめご飯 みそ汁 焼魚(塩さんま) じゃがいもそぼろ煮	鮭おにぎり とじそば ししゃも焼 大根・人参・天かまの煮物 ほうれん草ドレッシング和え	ご飯 みそ汁 焼魚(ホッケしょう油漬) 長芋・人参・玉ねぎの煮物 マーボナス	
	6	7	8	9	10	11	12	
朝	ご飯 みそ汁 焼魚(鮭) じゃがいも挽肉煮 マカロニとウインナーのケチャップ炒め ほうれん草なめ茸和え 牛乳	ご飯 みそ汁 キャベツときゅうりのふじっこ和え 卵焼き 納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 切干大根 冷奴 マカロニシーチキンサラダ ホワイトアスパラ 牛乳	ゆかりご飯 みそ汁 ホタテ・しめじバター炒め ウインナーとネギの卵焼き もずくきゅうり和え 里芋・いんげん煮 牛乳	ご飯 みそ汁 じゃがいも煮物 もやし・ピーマン・メンマの中華炒め たらこ 牛乳	ご飯 みそ汁 大根煮物 はんぺん焼 にしんと昆布の漬物 みかんヨーグルト 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭・野菜入り卵焼き いんげんゴマ和え ポテトサラダ 昆布佃煮 牛乳	
昼	わかめご飯 卵スープ 和風きのこスパゲッティー コロケ ミニトマト さつまいもサラダ フルーツポンチ	ご飯 みそ汁 漬物 焼魚(さんま) 大根おろし かぼちゃそぼろあん かけ煮 チンゲン菜のなめ茸和え ゆでアスパラ	鮭わかめご飯 みそ汁 ササミチーズフライ さつまいも煮 大根煮物 バナナとみかん缶	ご飯 みそ汁 野菜の肉巻き ナスとピーマンのみそ炒め 水菜のおひたし たらこ	中華丼 スープ ほうれん草おひたし 卵豆腐	ごま塩おにぎり ラーメン チンジャオロース 麻婆豆腐	ご飯 シチュー ジンギスカン 水菜とベーコンのサラダ 桃とみかんの缶詰	
夕	ご飯 みそ汁 うなぎ柳川風 ウドの酢の物 50種の野菜漬	なめ茸ご飯 みそ汁 肉じゃが 煮豆 ふきと天かまの煮物 ほうれん草ゴマ和え	ご飯 みそ汁 かに玉 たらこ昆布 マカロニとウインナーのケチャップ炒め きゅうりとシーチキンのサラダ	ご飯 みそ汁 焼魚(塩さんま) 大根おろし きんぴらごぼう 煮豆	ご飯 みそ汁 カレイの唐揚げ ふきと色々野菜のきんぴら いんげんとシーフードの中華炒め	ご飯 豚汁 鮭の蒸し焼き 大根おろし キャベツ・昆布・他色々煮 カボチャ煮付 つば漬	ご飯 みそ汁 冷しゃぶサラダ きんぴらごぼう きゅうりとちくわの酢みそ	
	13	14	15	16	17	18	19	
朝	ご飯 みそ汁 かぶの鶏そぼろ煮 ひじきの煮物 わかめときゅうりの酢の物 牛乳	ご飯 みそ汁 ふきとしいたけのみそ煮 黒ごま豆腐あんかけ 切干大根 牛乳	ご飯 みそ汁 筋子 かぼちゃ・ちくわ煮 きゅうり・ホタテ・わかめの酢物 マカロニ・ウインナーケチャップ炒め 牛乳	昆布ちりめんご飯 みそ汁 大根と豆腐のあんかけ じゃが芋きんぴら パナナヨーグルト和え 牛乳	ご飯 みそ汁 里芋煮 たらこ昆布 シーチキンサラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 卵と魚肉ソーセージのケチャップ炒め わかめ・玉ねぎのポン酢和え レタス・ハムサラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 たらこ スクランブルエッグ ウインナー・レタス・トマト ほうれん草・ベーコン・きのこのバター炒め 牛乳	
昼	弁当 すまし汁 うま煮 白玉ごま団子 フルーツ盛り合わせ スイカ	ちらし寿司 お吸い物 刺身(サーモン・エビ・イカ) きゅうりとわかめの酢の物 煮物 フルーツ(スイカ・キウイ・パイナップル)	ご飯 みそ汁 鱈のチャンチャン焼 煮豆 つば漬 スイカ	ご飯 みそ汁 漬物 おろし豆腐ハンバーグ トマト アスパラ・ベーコン・しめじのバターソテー 小松菜・あげの煮ひたし	かき揚げうどん かぼちゃ甘煮 メロン	シーフードミックスチキン カレー 卵ときのこのスープ 春雨サラダ ホワイトアスパラ	ご飯 みそ汁 焼魚(鱈西京漬) かぼちゃ甘煮 ひじき・しらたき・他色々煮 つば漬 フルーツヨーグルト	
夕	しそわかめご飯 みそ汁 カレイ煮付 煮豆 ほうれん草なめたけ和え ナスとピーマンのそぼろ煮	ご飯 みそ汁 餃子(トマト付) 麻婆豆腐 とろろいも ポリポリとなめたけの大根おろし和え	ご飯 そば 天ぷら(エビ・タラの芽・ごぼうかき揚げ) 天つゆ キャベツの卵とじ	まぜご飯 みそ汁 焼魚(鯖) ひじきの煮物 かぼちゃサラダ パイナップルとスイカのヨーグルト和え	ご飯 中華スープ 切干大根海苔煮 エビ・野菜のケチャップ煮 焼きナス ブロッコリーサラダ キウイヨーグルト	ご飯 みそ汁 鱈のホイル焼 山菜・天かま・こんにやくの煮物 卵豆腐 チンゲンサイなめたけ和え	ご飯 みそ汁 鶏唐揚げ ポテト レタス かぶのあんからみ煮 菜の花ときのこのおろし和え	
	20	21	22	23	24	25	26	
朝	ご飯 みそ汁 大根・人参・ちくわの煮物 ナス・ピーマン・天かまのみそ煮 昆布の佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 焼きナス浸し 白菜とじ 煮 梅干 黒豆 牛乳	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ 納豆昆布 アスパラ・ベーコン炒め かぼちゃサラダ 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 きんぴらごぼう いり豆腐 中華くらげときゅうりの和え物 ごま昆布 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 切干大根 ニラとしめじの卵とじ 春雨サラダ ニラとホワイトアスパラの酢みそ和え 牛乳	ご飯 みそ汁 里芋の煮物 ふきの油炒め きゅうりのサラダ もずく 牛乳	ご飯 みそ汁 焼魚(鮭) 厚焼卵 きんぴらごぼう ササミときゅうりのごまサラダ 牛乳	
昼	ご飯 みそ汁 焼きそば エビマヨ炒め ほうれん草ゴマ和え 煮りんご	ご飯 みそ汁 コロケ ハムチーズ トマト きのこ・菜の花・野菜のおろし和え 煮りんごヨーグルト	カレーライス 福神漬 かぶとキャベツのスープ 焼ホタテ・水菜・アスパラのサラダ	ご飯 そうめん汁 豚ジンギスカン 大根サラダ	ご飯 豚汁 餃子 ふきと竹の子の煮物 野沢菜漬 バナナとみかんのヨーグルト	塩えんどう豆ご飯 春雨白菜スープ ゴーヤチャンプル ウドのきんぴら ところ天	おにぎり そうめん汁 ふきの酢の物 ブロッコリーサラダ 煮豆	
夕	ご飯 みそ汁 鮭のムニエル 厚焼卵 昆布巻 野菜サラダ ところ天	ケチャップご飯 みそ汁 ジンギスカン 昆布と天かまの煮物 セロリとシーチキンのサラダ	マグロ漬丼 みそ汁 ふきとたけのこの煮物 ホワイトアスパラの酢みそ和え 漬物	ご飯 みそ汁 鮭バター焼き 大根・人参・玉ねぎの煮物 ほうれん草ゴマ和え 黒豆	チャーハン みそ汁 ニラのシーチキン和え ヒラメの昆布じめサラダ	ホタテ炊き込みご飯 みそ汁 サンマ塩焼 ほうれん草ゴマ和え ホワイトアスパラマヨかけ	ご飯 いも団子汁 ホッケ竜田揚げ 卵サラダ なす・ピーマン・豚肉の炒め物	
	27	28	29	30	31			
朝	ご飯 みそ汁 キャベツと豚肉のゴマみそ炒め さつまいも甘露煮 卵焼き もずく酢 牛乳	フレンチトースト じゃがいもとコーンのポタージュ キャベツ炒め ポテトサラダ いちご 牛乳	ご飯 みそ汁 牛乳 切干大根の煮物 カボチャの煮物 マカロニサラダ のりの佃煮 きゅうりとふじこの漬物風	ご飯 みそ汁 大根・人参・天かまの煮物 いんげん・椎茸・卵のバター炒め トマト 麻婆春雨 牛乳	ご飯 みそ汁 じゃがいも煮物 焼きナス 納豆 筋子 牛乳			
昼	ご飯 みそ汁 刺身(マグロ・サーモン・イカ) 大根つま おからめかぶと長芋の和え物	ご飯 みそ汁 野菜肉巻きフライ トマト アスパラ カボチャ煮物 もやし炒め	うな玉丼 みそ汁 ほうれん草サラダ ところ天 なすの浅漬け	ご飯 鮭と白菜のシチュー 鶏肉のしょうが焼き レタス トマト ポテトサラダ 卵豆腐 高菜漬	お好み焼き みそ汁 カボチャ甘煮 ふきの煮物 煮りんご			
夕	ご飯 みそ汁 ハンバーグ 野菜炒め マカロニサラダ	ご飯 みそ汁 焼魚(ホッケ) 大根おろし いとコンニャクの煮物 とろろ梅肉和え 漬物	ご飯 みそ汁 ジンギスカン 野菜炒め 里芋ゴマ和え マカロニツナサラダ	ご飯 みそ汁 豚肉と大根の煮物 ふきと天かまの炒め煮 水菜と小えびの和え物 ホッキサラダ	ご飯 みそ汁 八宝菜 じゃがいもと ピーマンのソテー トマト みょうがときゅうりの酢みそ和え			