

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	6	7
朝	ご飯・味噌汁・ウインナーと芋マスタード炒め・玉子豆腐・もやしカレー炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・ほうれん草ゴマ和え・はちみつポテト・煮豆・牛乳	梅ちりめんご飯・味噌汁・玉子豆腐・肉じゃが・マカロニサラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・豆腐トマトサラダ・ほうれん草とサンマ缶和え物・ぶっかけ・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・豚肉と白菜酒蒸し・じゃが芋いんげん煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・塩辛・大根煮物・煮豆・目玉焼き・牛乳	ご飯・味噌汁・ナスとひき肉炒め物・昆布巻き・マカロニサラダ・牛乳
昼	シーフードカレー・野菜サラダ・ニラ玉スープ・イチゴ	ご飯・味噌汁・八宝菜・ナス揚げ浸し・ブルーヨーグルト・漬物	ご飯・味噌汁・ネギ塩焼肉・春雨サラダ・小松菜ツナ和え・メロン	牛丼・味噌汁・ところ天・キャベツ梅和え・フルーチェ	生ちらし寿司・そうめん汁・煮しめ・かまぼこ・イチゴ	カツカレー・スープ・マカロニ梅和え・長芋なめたけ和え・フルーツポンチ	ご飯・シチュー・鶏唐揚げみぞれ煮・野菜サラダ・イチゴ・バナナ
夕	わかめご飯・たら汁・とろてん・ふるふき大根・ももヨーグルト	ご飯・味噌汁・焼鮭・はんぺん肉詰め・カニカマめかぶ和え	ご飯・味噌汁・焼ホッケ・ナス人参チリソース炒め・白菜お浸し・水菜と天ぷら煮物	ご飯・味噌汁・竹の子とフキ煮物・焼鮭・わかめ卵とじ・漬物	ご飯・味噌汁・マーボー茄子・アスパラ肉巻き・きゅうりとびっこ和え	ご飯・味噌汁・ホッケ煮付け・かぼちゃ煮・ほうれん草お浸し	ご飯・味噌汁・焼たら・揚げだし豆腐・大根金平
	8	9	10	11	12	13	14
朝	ご飯・味噌汁・サンマ缶ともやし炒め・野菜納豆・三色豆・牛乳	ご飯・味噌汁・カニ玉・切干大根・なます・ほうれん草ベーコンソテー・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・はちみつポテト・カブ煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・たらこ・金平ごぼう・ソーセージ卵焼・ポテトサラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・ひじき煮物・焼ししゃも・松前漬・ブルコックリーきのこあんかけ・牛乳	ご飯・味噌汁・ミートボール・鮭フレーク・ポテトサラダ・大根煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・ごぼうとちくわカレー炒め・数の子・ほうれん草なめたけ和え・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・コロケ(キャベツ・トマト)・かぼちゃサラダ・フルーチェ	ご飯・味噌汁・じゃが芋そぼろ煮・マーボー春雨・野菜サラダ・オレンジ	カレーライス・ゆで卵・スープ・バナナヨーグルト・きゅうりとびっこ和え	カツ丼・味噌汁・いんげんピーナッツ和え・かぼちゃ煮・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・ロールキャベツ・春雨サラダ・漬物・イチゴ・キウイ	冷やし中華・餃子スープ・ほうれん草からし味噌和え・かぼちゃそぼろ煮	赤飯・お吸い物・筑前煮・刺身(鯛・マグロ・サーモン・エビ・イカ)・酢の物・ヨーグルト
夕	ご飯・味噌汁・銀カレイ塩焼・野菜サラダ・里芋煮物・漬物	わかめご飯・味噌汁・たら塩焼・ほうれん草とびっこ和え・ナムル・人参と天ぷら煮物	ご飯・味噌汁・大根とちくわコンソメ煮・カレイ煮付け・ナス味噌炒め	ご飯・味噌汁・スパゲッティ・焼塩だれつばだい・アスパラごま和え・漬物	ご飯・すまし汁・鮭ムニエル・水菜しょうが和え・フライドポテト	カニ飯・味噌汁・野菜サラダ・アスパラピーナッツ和え・ゴマ豆腐	ご飯・味噌汁・鶏みぞれ煮・きのこ野菜炒め・もずく酢・枝豆腐
	15	16	17	18	19	20	21
朝	ご飯・味噌汁・とろろ・フキ煮物・ニラ玉・牛乳	ご飯・味噌汁・フキのカレーそぼろ炒め・ひじき卵焼き・ツナサラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・塩辛おろし・カブ煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・梅干し・ツナサラダ・里芋煮物・切干大根煮・牛乳	ご飯・味噌汁・豆腐と竹の子煮物・野沢菜こんぶ・チンゲン菜の卵あんかけ・牛乳	ご飯・味噌汁・肉じゃが・酢の物・きのこバターソテー・たらこ・牛乳	ご飯・味噌汁・イカ塩辛・卵焼き・大根と天ぷら煮物・漬物・牛乳
昼	寿司・大根そぼろ煮・芋そぼろ煮・漬物・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ・切り昆布煮・野菜ベーコンサラダ・バナナヨーグルト	そうめん・かぼちゃ煮・小松菜ピーナッツ和え・キウイ	ご飯・味噌汁・エビフライ・豚肉ときゅうりサラダ・ナスニラ炒め・フルーツポンチ	いなり寿司・豚汁・焼甘鮭・ほうれん草なめたけ和え・バナナヨーグルト	ご飯・スープ・煮こみハンバーグ・水菜サラダ・コーンとベーコンソテー	ご飯・味噌汁・つきこん子と和え・鶏唐揚げ・ナス味噌炒め・フルーチェ
夕	おにぎり・納豆そば・豚角煮・エビチリ	ご飯・味噌汁・天ぷら(エビ・かぼちゃ・野菜かき揚げ)・ほうれん草お浸し・漬物	ご飯・味噌汁・餃子・マカロニサラダ・ひじき煮物・漬物	ご飯・味噌汁・八宝菜・焼サバみりん漬・かぼちゃサラダ	ご飯・スープ・コロケ・わらび煮物・いんげんと春雨煮	ご飯・味噌汁・黒カレイ煮付け・ひじきと高野豆腐煮物・ホワイトアスパラ・漬物	ご飯・味噌汁・焼ホッケみりん漬・豆腐サラダ・ほうれん草お浸し・チンジャオロースー
	22	23	24	25	26	27	28
朝	ご飯・味噌汁・フキと竹の子煮物・納豆・じゃが芋とひき肉・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・ほうれん草ゴマ和え・カブ煮物・牛乳	わかめご飯・味噌汁・サンマ蒲焼・ナスのミートソースかけ・マカロニサラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・焼ホッケ・なます・豚肉と白菜酒蒸し・牛乳	ご飯・味噌汁・ニラ玉・数の子・かぼちゃ煮・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・金平ごぼう・卵サラダ・フキと天ぷら煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・冷奴・筋子・ほうれん草なめたけ和え・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・うなぎ卵とじ・さつま芋甘煮・野菜サラダ・オレンジ	カレーライス・ニラ玉スープ・白菜梅肉和え・マカロニサラダ・ブルーヨーグルト	炊き込みピラフ・パンクインシチュー・ほうれん草なめたけ和え・三色豆・スイカ	シーフードチャーハン・お吸い物・豚角煮と大根・ゆで卵煮・小松菜納豆和え・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・白身魚フライ・イカとびっこ和え・大根煮物・バナナヨーグルト	煮込みうどん・かぼちゃそぼろ煮・ほうれん草ゴマ和え・ホワイトアスパラ・トマト・不ルーチェ	ご飯・味噌汁・ロールキャベツ・ポテトサラダ・漬物・バナナ・メロン
夕	ご飯・味噌汁・ピーマン肉詰め・えのきとおろしポン酢和え・漬物	ご飯・味噌汁・ホッケ煮付け・酢の物・ナスときのこ生姜炒め	ご飯・味噌汁・豚の生姜焼き・カニサラダ・大根煮物・フルーツヨーグルト	竹の子ご飯・味噌汁・焼甘塩鮭・水菜お浸し・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・野菜炒め・水菜と鮭サラダ・マーボー茄子	ご飯・味噌汁・チカフライ・おでん・冷しゃぶサラダ	ご飯・味噌汁・刺身(マグロ・サーモン・カツオたたき)・いり鶏・もやし・ピーマンのカレー炒め
	29	30	31				
朝	ご飯・味噌汁・はちみつポテト・とろろ・大根煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・厚揚げのそぼろあんかけ・ニラとエビ卵とじ・黒豆・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・かぼちゃ煮・白菜と豚肉酒蒸し・牛乳				
昼	冷やし中華・スープ・フルーツヨーグルト・はんぺんサラダ	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・ほうれん草ツナ和え・つばだい・野菜サラダ	ご飯・味噌汁・とろろ千切り・鶏肉と大根みぞれ煮・野菜サラダ・卵豆腐				
夕	ご飯・味噌汁・豚肉のネギ梅巻き・フキ煮物・パンパンジーサラダ	ご飯・味噌汁・八宝菜・たらきのこあんかけ・煮物・メロン	ご飯・餃子スープ・焼鮭・里芋煮物・アスパラベーコン巻き・とろてん				