

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
朝		ご飯・味噌汁・切り干し大根・炒り卵豆腐・小松菜ゴマ和え・らっきょ・牛乳	ほうれん草入り雑炊・味噌汁・サーモン納豆和え・かぼちゃそぼろあんかけ・プリン・牛乳	ご飯・味噌汁・大根煮物・ウニ味噌にしん・煮豆・もずく酢・牛乳	ご飯・味噌汁・サンマ蒲焼・ほうれん草なめたけ和え・筑前煮・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・ひき肉と卵炒め・鯨ベーコンねぎ和え・煮豆・牛乳	鮭わかめご飯・味噌汁・ほうれん草なめ苺和え・竹の子煮物・マカロニサラダ・牛乳
昼		親子丼・味噌汁・ナスお浸し・カリフラワーのカレー炒め・フルーツヨーグルト	ご飯・お吸い物・サバ味噌煮・春菊お浸し・ひじき煮物・オレンジ	ご飯・シチュー・春雨納豆サラダ・メロン	釜飯・味噌汁・焼塩サンマ・大根おろし・あさつき酢味噌和え・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・焼鮭粕漬・大根とがんと煮物・ほうれん草ゴマ和え・昆布巻き・桃	にぎり寿司・そうめん汁・煮しめ・茶碗蒸し・ほうれん草ゴマ和え
夕		ご飯・味噌汁・焼塩サンマ・チンジャオロース・ラーメンサラダ	ご飯・ポトフ・焼鮭・小松菜ピーナッツ和え・バターコーン	五目ご飯・味噌汁・かぼちゃサラダ・焼ホッケ・鯨ベーコン	ご飯・味噌汁・アスパラ肉巻き・ベーコンときのご卵とじ・大根と竹の子煮物	ご飯・味噌汁・おろし煮込みハンバーグ・小松菜お浸し・スパゲッティサラダ・福神漬	ご飯・味噌汁・煮しめ・もやしお浸し・もずく酢・焼鮭
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ご飯・味噌汁・サンマ蒲焼・ごぼうサラダ・ニラ玉・牛乳	麦ご飯・すりみ汁・キャベツと天ぷら煮物・松前漬・酢の物・牛乳	ご飯・味噌汁・おろしきのご和え・サンマ蒲焼・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・さつま芋煮物・ベーコンエッグ・ゴマ昆布・牛乳	ご飯・味噌汁・つきこんのたらこ和え・しそあんず・大根煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・メンマ炒め物・サバ味噌煮・ニラ玉・牛乳	麦ご飯・味噌汁・大根と天ぷら煮物・野菜サラダ・金平ごぼう・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・おでん・にしん八丁味噌和え・ほうれん草納豆じゃこ和え・キウイ	カレーライス・スープ・野菜サラダ・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・笹かまぼこ・もずく酢・オレンジ	ホタテ炊き込みご飯・味噌汁・ところ天・春雨サラダ・カニクリームコロッケ・漬物	なめたけおろしそば・豚キムチ・さつま芋甘露煮・チョコバナナ	ご飯・味噌汁・豚肉野菜巻き・ナスとピーマンのホタテ煮・かぼちゃサラダ	ご飯・スープ・パンバンジー・めかぶ・カブ煮物・フルーツヨーグルト
夕	ご飯・味噌汁・焼塩カルビー・長芋梅和え・ラーメンサラダ	ご飯・味噌汁・野菜炒め・白身魚フライ・冷奴	ご飯・ワンタンスープ・鮭ムニエル・ナスとピーマン揚げ浸し・セロリ金平	ご飯・味噌汁・焼鮭粕漬・カブ煮物・小松菜ゴマ和え・らっきょ	ご飯・味噌汁・ちか天ぷら・フキ煮物・ほうれん草お浸し	ご飯・味噌汁・カレイ煮付け・水菜とベーコンソテー・うど酢味噌和え	ご飯・味噌汁・焼ホッケ・冷しゃぶサラダ・フキ煮物
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ご飯・とろろこんぶ汁・玉子豆腐・サンマ蒲焼・メンマ炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ほうれん草ツナ和え・ごぼうめかぶ・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・筑前煮・しそ味噌・卵焼き・プリン・牛乳	ご飯・味噌汁・ところ天・カブ煮物・梅干・野菜サラダ・牛乳	梅がゆ・味噌汁・肉じゃが・卵焼きチーズ巻き・八ムケチャップ炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・フキ煮物・しそみそ・なめたけおろし・らっきょ・牛乳	ご飯・味噌汁・鶏肉トマト煮・ツナサラダ・ホワイトアスパラ酢味噌・牛乳
昼	生寿司・かもスープ・煮しめ・オードブル・漬物	ご飯・味噌汁・鶏の照り焼き・さつま芋サラダ・バナナヨーグルト	チャーハン・スープ・小松菜ツナ和え・冷奴	冷やしうどん・すりみ汁・かぼちゃ煮きのごあんかけ・冷やしトマト	ご飯・味噌汁・春雨サラダ・ナスとピーマンのチンジャオロース風・とろろ三杯酢・メロン	みそラーメン・おにぎり・冷奴・漬物	シーフードカレー・スープ・野菜サラダ・フルーツヨーグルト
夕	ご飯・味噌汁・煮しめ・ポテトサラダ・トーフステーキ・漬物	ご飯・味噌汁・うなぎ蒲焼・里芋煮物・酢の物	ご飯・味噌汁・エリンギとアスパラのバター炒め・味噌おでん・漬物	ご飯・味噌汁・エビフライ・キャベツ千切り・春菊ピーナッツ和え・とろろ	ご飯・味噌汁・和風つくね・ほうれん草お浸し・鯨ベーコン	混ぜご飯・味噌汁・焼干しホッケ・ポテトサラダ・水菜お浸し・ちくわわさび和え	ご飯・味噌汁・焼そば・肉じゃが・もやしお浸し
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ご飯・味噌汁・サンマ蒲焼・さつま芋甘露煮・ゴマ昆布・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・たらこわかさぎ佃煮・里芋煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・ほうれん草納豆和え・卵焼き甘酢あんかけ・カブ煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・フキ煮物・ホタテ卵とじ・納豆サラダ・牛乳			
昼	ご飯・味噌汁・白身魚フライ・チンゲン菜ソテー・ブルーベリーヨーグルト	うなぎ蒲焼丼・お吸い物・ニラ玉・もずく酢・煮りんごヨーグルト	ご飯・お吸い物・焼鮭・セロリ金平・かぼちゃ煮・みかん	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・酢味噌和え・ほうれん草お浸し・いちご			
夕	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・ニラお浸し・漬物	ご飯・味噌汁・チンジャオロース・マカロニケチャップ炒め・ところ天	鮭わかめご飯・味噌汁・すき焼き・野菜サラダ・漬物	ご飯・味噌汁・筑前煮・八宝菜・サンマ照り焼き			
	28	29	30	31			
朝							
昼							
夕							