

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・ソーセージと卵と水菜炒め・切干とひじき炒煮・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・芋煮物・野菜サラダ・もやしと茸と絹さや炒め・煮豆・ブルー・牛乳	ご飯・味噌汁・煮しめ・なすとピーマン浅漬け・にら玉・ほうれん草とオホーツクのなめたけあえ・牛乳	ご飯・味噌汁・カボチャ煮・キャベツと茸の中華風・ブルー・牛乳	ご飯・味噌汁・煮物・さんまの蒲焼・いんげん胡麻和え・もずく酢・しそ味噌・フルーチェ・牛乳	ご飯・味噌汁・卵焼き・筍とわかめと鶏肉の煮物・大根味噌煮・ブルー・牛乳
昼		ご飯・味噌汁・肉巻(水菜とトマトサラダ)・めかぶと胡瓜和え物・メロン	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・ほうれん草胡麻和え・サラダ・ヨーグルトバナナ	おにぎり・そばいなり・かきたま汁・えびとたまねぎのかき揚げ・胡瓜とミカンの酢の物	なめたけ炊きこみ御飯・味噌汁・鱈のピカタ・ほうれん草としめじソテー・春雨とパイン酢物・豆腐とひじきのきんちゃく煮	ご飯・味噌汁・大根そぼろ煮・なすとピーマンの浸し・筍と水菜のごま油炒り・南瓜団子あんかけ	うな重・味噌汁・煮しめ・なます・茶碗蒸・漬物
夕		ご飯・わかめスープ・焼鮭(おろし)・ほうれん草胡麻和え・ちくわ胡瓜・筍と天かまとしらたき煮物	三色丼・味噌汁・大学いも・もやしと春菊サラダ・胡瓜とオホーツクの梅あえ	ご飯・味噌汁・宗八焼・ナムル・鯨ベーコンと長ネギの和え物・小松菜のピーナツ和え	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・筍のきんぴら風・青梗菜スープ煮・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・和風煮込みハンバーグ・スパサラダ・ほうれん草胡麻和え・福神漬	カレーライス・味噌汁・筍金平・レタスサラダ・マカロニケチャップ煮・グレープフルーツ
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ご飯・味噌汁・ふきとわらびの煮物・とろろ芋・大豆とひじき煮・ねぎ入り卵焼き・アスパラ缶	ご飯・味噌汁・卵きんちゃく煮・野菜炒め・なす味噌煮・牛乳	ご飯・味噌汁・切干大根・舞茸のおろしポン酢・じゃこ佃煮・ブルー・牛乳	ご飯・味噌汁・さつま芋煮・納豆・セロリと人参の金平・ブルー・牛乳	ご飯・味噌汁・しそあんず・にしん佃煮・マーボー豆腐・バンバンジー・フルーチェ・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・もずく酢・大根煮物・ブルー・牛乳	ご飯・味噌汁・大根そぼろ煮・長芋の二杯酢・マカロニサラダ・漬物・牛乳
昼	わかめご飯・すりみ汁・焼鮭・茸と豚も肉のおろしポン酢あえ・卵豆腐・バナナとミカンのヨーグルトあえ	五目御飯・餃子スープ・チンジャオロースー・長芋梅肉あえ・白じゃこ・南瓜煮物	ご飯・味噌汁・肉巻ポテト(南瓜サラダ・トマト添え)・酢の物・かぶ煮物・松前漬	ご飯・味噌汁・焼鮭・白菜と豚肉酒蒸し・里芋煮物・豆腐サラダ・フルーツポンチ	わかめご飯・味噌汁・チカとさつま芋天ぷら・茸おろしあえ・ホタテ佃煮	ご飯・味噌汁・焼魚・豚キムチ・きのこおろし・マンガ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ほうれん草胡麻和え・とろてん・バナナヨーグルト和え
夕	野菜ラーメン・ご飯・鶏肉の煮物・胡瓜の酢のもの	ご飯・すまし汁・鮭ムニエル・大根と天かまとしめじの味噌煮・水菜サラダ・野菜と鶏ささみの炒めもの	ご飯・味噌汁・かき揚げ・しめじとアスパラ炒め・白菜お浸し	ご飯・味噌汁・さば味噌煮・菜の花胡麻和え・切干のこあえ	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・キャベツと豚バラ肉の塩だれ焼・じゃが芋きんぴら	ご飯・味噌汁・焼そば・なすとピーマン味噌炒め・あんず	ご飯・味噌汁・かぶのそぼろ煮・小松菜と茸と人参のあんからみ・豚肉と水菜のおろしあえ・りんご煮
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ご飯・味噌汁・ふきと天かまとつきこん煮物・なす炒め・さつま芋煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・もずく酢・大根煮物・金平ごぼう・牛乳・梅	ご飯・味噌汁・納豆・さんま蒲焼・春雨サラダ・野菜炒め	ご飯・味噌汁・南瓜煮・もずく酢・胡瓜漬・水菜サラダ・卵豆腐・牛乳	ご飯・味噌汁・さつま芋甘煮・青梗菜中華風煮・納豆・昆布佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・ふきの炒煮・梅干・煮豆・たまごロール・牛乳	ご飯・味噌汁・大根煮物・春雨サラダ・ミートボール・牛乳
昼	生寿司・鴨スープ・オードブル・煮しめ・茶碗蒸・漬物・プリンアラモード・ケーキ	ご飯・味噌汁・鶏みぞれ煮・アスパラサラダ・いんげんとベジタブルとわかめのソテー・キウイ	ひつまぶし・そうめん汁・じゃが芋そぼろ煮・ほうれん草と豚肉と海苔の和え物・白菜漬	ご飯・味噌汁・天ぷら・椎茸ともずくの酢の物・サラダ・漬物・フルーチェ	ご飯・味噌汁・白身フライ・マカロニサラダ・なすの煮物・昆布和え・バナナヨーグルトあえ	ご飯・味噌汁・肉巻ポテト(トマト)・きのこおろし・ごぼうサラダ・たくあん	おにぎり・味噌汁・焼きそば・豆腐サラダ・わかさぎ佃煮・煮豆・フルーチェ
夕	ご飯・味噌汁・ミートボールケチャップ煮・にら玉・うどの酢味噌・漬物・いちご	ご飯・味噌汁・焼魚・胡瓜とちくわの梅あえ・煮物・椎茸の甘露煮	ご飯・味噌汁・さんま蒲焼(おろし)・中華麺・なす味噌煮	ご飯・味噌汁・焼魚・もやしのナムル・ポテトサラダ・ホタテ煮つけ	わかめご飯・味噌汁・宗八焼魚・じゃが芋と玉葱とソーセージのカレー炒め・胡瓜とハムのサラダ	ご飯・お吸い物・ナスの和風あんかけ・キャベツとベーコンの炒め・もやし和え物・胡瓜とちくわ	ご飯・味噌汁・青梗菜のそぼろあんかけ・白菜と豚肉酒蒸し・胡瓜なめたけ和え・トマトとアスパラサラダ
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ご飯・お吸い物・里芋といんげんの煮物・ニラ玉・ごぼうサラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・もずく酢・天かまとふきの煮物・きのこのおろしあえ・水菜サラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・大根と人参としめじ中華あん・めかぶごぼう・ほうれん草和え物・おかかとろろ・牛乳	ご飯・味噌汁・ニラ玉・胡瓜浅漬け・ところてん・肉じゃが・牛乳	ごましおご飯・味噌汁・卵焼き・白菜と豆腐煮物・梅干・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・さんま蒲焼・野菜とベーコン炒め・目玉焼・胡瓜とちくわとかにかまサラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・さんま蒲焼・かまぼこ・きのこおろしあえ・ふき煮物・漬物・牛乳
昼	いなり寿司・冷やしラーメン・チンジャオロースー・フルーツヨーグルトあえ	鮭わかめご飯・味噌汁・鶏肉と青梗菜の中華あんかけ・オニオンサラダ・春雨の和え物	三色丼・味噌汁・大根煮物・茄子煮浸し	ご飯・味噌汁・コロケ(トマト・アスパラ)・南瓜とさつま芋煮物・春菊胡麻和え・胡瓜とツナサラダ	ご飯・味噌汁・ジャーマンポテト・切干大根・ほうれん草お浸し	五目御飯・味噌汁・タラの甘酢あん・小松菜お浸し・水菜とリンゴサラダ	カレーライス・きのこスープ・トマトとホワイトアスパラ・チーズ入り卵焼き・フルーツヨーグルト和え
夕	ご飯・味噌汁・鮭焼魚・南瓜煮物・茄子とピーマン味噌炒め・漬物	ご飯・味噌汁・水餃子・春菊の胡麻和え・ニラ玉	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・きんぴらごぼう・かぶと椎茸のあんからみ	ご飯・味噌汁・さんま蒲焼煮・ほうれん草と白菜の納豆あえ・もやしとピーマン炒め	ご飯・味噌汁・ふきとワラビ煮物・ブロッコリーのオイスターソース炒め・ラーメンサラダ	ご飯・味噌汁・マーボーナス・大根と高野豆腐の煮物・春雨サラダ	ご飯・味噌汁・鮭焼(おろし)・野菜中華いため・さつま芋と天かま煮物・冷奴
	28	29	30	31			
朝	ご飯・味噌汁・切干大根・ほうれん草胡麻和え・ツナサラダ・ブルー・牛乳	ご飯・味噌汁・白菜お浸し・里芋きんちゃく煮・漬物・炒め物・ブルー・牛乳	ご飯・味噌汁・ねぎ納豆・ももヨーグルト・筑前煮・南瓜煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・冷奴・とろろ・なす味噌炒め・バナナ・牛乳			
昼	サンドイッチ・コンソメスープ・ほうれん草ときこのベーコン炒め・メロン	ご飯・味噌汁・つばだい焼魚・セロリと人参炒め・肉じゃが・小松菜のピーナツ和え・みかん	おにぎり・味噌汁・焼そば・茄子ときのご揚げ浸し・漬物・ぶどう	ご飯・味噌汁・えびと豆腐のあんかけ・白菜と水菜と茸の酒蒸し・ポテトサラダ			
夕	ご飯・豚汁・豚バラと野菜炒め・かぶ煮物・春菊胡麻和え・かぶの葉と椎茸炒り煮	ご飯・味噌汁・鶏塩唐揚げ・貝割れとちくわサラダ・トマト・大根と人参煮物・白菜漬	ご飯・味噌汁・刺身・さつま芋と人参煮物・マリネ	ご飯・味噌汁・ししゃも焼・ひじき煮物・かぶと椎茸のあんからみ煮			