

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
朝					ご飯 みそ汁 ふき・天かま・しらたきの 炒め煮 卵焼き さんま缶 牛乳	ご飯 みそ汁 ひじきの煮物 ウイン ナー レンコンともちり 揚げの煮物 牛乳	ご飯 みそ汁 山菜とかまぼこのきんぴら ツナと野菜のサラダ 卵豆腐 子持ち昆布 キウイヨーグルト 牛乳
昼					ご飯 ポトフ 鶏肉ザンギ レタス トマト マカロニサラダ オレンジ	おろし天そば かぼちゃの煮物 バナナとイチゴのヨーグ ルト和え	五目釜飯 みそ汁 焼魚(鮭) ところてん 大根・筍・わらびの煮物 キウイ
夕					ご飯 みそ汁 焼魚(鯖みりん漬) かぼちゃのしょう油煮 きゅうりとわかめの酢の 物	ご飯 みそ汁 ホッケの蒲焼煮 はんぺんチーズ焼 ナムル	ご飯 みそ汁 ホイコーロー もやし・ちくわ・あげの和 え物 ほうれん草と卵のサラダ
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯 みそ汁 じゃがいもと生揚げの煮 物 卵焼き なす漬 梅干 牛乳	ご飯 みそ汁 かぶのそぼろ煮 おか ら アスパラ・舞茸・ハム のバター炒め 牛乳	ご飯 みそ汁 ひじきの煮物 オムレツ きゅうりとみかんの酢の 物 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 切干大根 青シソ実漬 ほうれん草とエリンギの ゴマ和え さつまいもサ ラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 かぼちゃの煮物 きんぴらごぼう 納豆 シウマイ 牛乳	ご飯 みそ汁 大根・人参・天かまの煮 物 春菊ゴマ和え シーチキンサラダ 子持ち昆布 牛乳	ご飯 みそ汁 肉じゃが チンゲン菜の なめたけ和え 野沢菜 昆布 伊達巻 フルー ツヨーグルト 牛乳
昼	カレーチャーハン 春雨とニラのスープ アメリカンミニホットドック 水菜とチーズのサラダ	桜ちらし寿司 おすまし 焼魚(金目鯛西京漬) マグロの漬 メロン	カレーライス ニラと卵のスープ きんぴらごぼう アスパラの酢みそ和え リンゴヨーグルト	いなり寿司 そうめん汁 なすの揚げ浸し 小松菜ゴマ和え 冷トマト	中華丼 スープ さつまいも煮付 きゅうり・もやし・ハムのサ ラダ	ご飯 みそ汁 ハンバーグ トマト 筍と水菜のソテー ふきの煮物 てこぼん	とろろそば ししとう焼 かぶの煮物
夕	ご飯 みそ汁 おでん(大根・天かま・卵 ちくわ) 豚肉といんげんの酢みそ 和え 煮豆	青菜ご飯 スープ 焼きそば 水菜とハムのサラダ	ご飯 みそ汁 焼魚(ホッケ) かぶの炒め物 ブロッコリーとなすの中華 煮	ご飯 みそ汁 メンチカツ キャベツ トマト 肉じゃが 漬物	ご飯 みそ汁 焼魚(赤魚みりん漬) いんげん・人参・あげの 煮浸し 麻婆茄子	ご飯 みそ汁 焼魚(サーモンはらす) 筍とひじきの煮物 もずく酢	ご飯 みそ汁 もやし・茸・卵の炒め物 豚肉・白菜・ちくわの酒蒸 し セロリときゅうりのマ ヨみそ和え
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯 みそ汁 ミートオムレツ ところてん うにくらげ 水菜・ハム・ちくわのサラ ダ 牛乳	ご飯 みそ汁 じゃがいもの煮物 ツナ入り卵焼き もずく 酢 ホワイトアスパラ チェリー 牛乳	ご飯 みそ汁 だてのてんぷらの煮物 ハム入りスクランブルエッ グ きゅうり・わかめ・海 藻類の酢の物 牛乳	ご飯 みそ汁 さつまいもの煮物 納豆 キャベツとちくわのきんぴ ら きゅうりの漬物 バナナヨーグルト 牛乳	ご飯 みそ汁 ひじきの炒め煮 煮豆 ミートボール 梅干 サンフルーツ 牛乳	ご飯 みそ汁 切干大根 昆布巻き なすとピーマンのみそ炒 め つば漬 牛乳	ご飯 みそ汁 豆腐ときのこの卵とし マカロニキャップ炒め 昆布巻き 煮豆 バナナヨーグルト 牛乳
昼	(出前) 生寿司 天ぷらそば お吸い物 茶碗蒸し 漬物	ご飯 みそ汁 焼魚(サーモン西京漬) 麻婆白菜 長芋梅肉和 え フルーツヨーグルト	おにぎり わかめスープ 冷やしラーメン ほうれん草ピーナツ和 え 桃缶	赤飯 お吸い物 刺身(マグロ・サーモン・ ホタテ) 煮しめ 茶碗 蒸し きゅうりとわかめ の酢の物 桃	ご飯 春雨スープ 鶏肉照り焼き トマト パセリ ポテトサラダ ほうれん草ツナサラダ いよかん マンゴープリン	ガーリックチャーハン コンソメスープ 焼きそば	ご飯 豚汁 焼魚(鮭) 春菊とオ ホーツクのボン酢和え キウイ・バナナ・フルーツ 缶和え
夕	白五穀ご飯 みそ汁 牛すき煮 春巻き ホワイトアスパラの酢み そ和え	ご飯 みそ汁 揚げ出し豆腐 山菜のきんぴら マカロニサラダ	ご飯 みそ汁 焼魚(銀カレイみりん漬) 麻婆大根 アスパラと茸のバター炒 め	カレーライス レタスと春雨のスープ もやし・きゅうり・トマトの ゴマサラダ 漬物	ご飯 みそ汁 豚キムチ かぼちゃ煮 ほうれん草ゴマ和え なす漬 野沢菜昆布	ご飯 みそ汁 イカ大根 納豆天ぷら なすの三杯酢和え	ご飯 みそ汁 エビチリ メンマともやしの炒め物 海鮮風春巻き
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯 みそ汁 山菜と天かまの含め煮 ほうれん草ゴマ和え 目玉焼き 牛乳	ご飯 みそ汁 かぶ・いんげん・天かま の煮物 さつまいも甘煮 だし巻き卵 筋子 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺんと天かまの煮物 卵豆腐 昆布 牛乳	ご飯 みそ汁 大根・人参・ちくわの煮物 ほうれん草ごま和え ごま昆布 三色豆 牛乳	ご飯 みそ汁 だし巻き卵 もずく酢 きゅうりと中華クラゲの和 え物 レタスとハムのサ ラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 焼魚(鮭西京漬) ソー セージ・アスパラ・卵のソ テー もやし・レタス・ハ ムのサラダ フルーツ ヨーグルト 牛乳	ご飯 みそ汁 じゃがいも・人参・天か まの煮物 オムレツ レタス・シーチキ ン・オホーツクのサラダ 牛乳
昼	ご飯 エビシチュー 鶏ザンギ 水菜 トマト オニオンサラダ	いなり寿司 みそ汁 焼魚(鮭粕漬) 大根と天かまの煮物 小松菜ゴマ和え	ご飯 みそ汁 餃子 トマト もずく酢ときゅうりの三杯 酢和え	ご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き 豆腐ときのこの卵とし もやしサラダ	冷やしおろしうどん 鶏チャーシュー ほうれん草と卵のサラダ かぶときゅうりの漬物	ご飯 春雨とはんぺん の卵スープ ジンギスカン 野菜炒め かぼちゃの煮物 心太 トマト みかん	炊き込みご飯 みそ汁 白身フライのタルタルソ ースかけ トマト 煮豆 セ ロリときゅうりのサラダ 卵豆腐 キウイヨーグルト
夕	ご飯 ポトフ グリーンアスパラのみそ マヨかけ 筋子おろし	カレーライス きゅうりとわかめの酢の 物 大根と水菜のサラダ いちごフルーチェ	ご飯 みそ汁 鮭のチャンチャン焼き なすの揚げ浸し しば漬	ご飯 みそ汁 焼魚(塩目抜き) おから ほうれん草とし らすのごま油和え	ご飯 みそ汁 豆腐とシウマイの中華 あんかけ 麻婆茄子 チンゲン菜のお浸し(なめ こ・しらすかけ)	鮭わかめご飯 みそ汁 ホタテクリームコロッケ エビとキャベツの炒め物 ふきと筍のきんぴら	親子丼 みそ汁 小松菜ピーナツ和え 長芋の酢の物 なすの漬物
	25	26	27	28	29	30	31
朝	おにぎり みそ汁 切干大根 だし巻き卵 ミートボール さつまいもサラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 大根・人参・天かまの煮 物 もやしの青しその実 和え チーズはんぺん焼 金時豆 牛乳	ご飯 みそ汁 里芋となるとの煮物 さつま芋甘露煮 ししゃもの佃煮 水菜と ハムのサラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 かぶ・人参・がんもの煮 物 もやし・きゅうり・ハ ムのサラダ かまぼ こ 梅干 牛乳	ご飯 みそ汁 なすのみそ煮 きんぴらごぼう きゅうりとオホーツクの酢 の物 煮豆 牛乳	ご飯 みそ汁 ひじき・人参・ちくわの煮 物 小女子の大根おろ しレゾ酢和え 卵焼き トマト 牛乳	ご飯 みそ汁 人参 玉ねぎ・天かまの煮物 むきエビと卵の炒め物 きゅうりとわかめの酢の 物 子持ち昆布 牛乳
昼	カレーピラフ 海鮮スープパ サラダ フルーツヨーグルト	ご飯 コーンスープ チンジャオロース かぼちゃ煮付 春雨サラダ フルーツポンチ	ご飯 みそ汁 銀ガレイみりん漬 酢鶏風八宝菜 大福豆 海藻サラダ フルーツヨーグルト	カレーうどん さつま芋甘煮 大根ときゅうりの酢の物 (みかんのせ)	ご飯 みそ汁 鱈ニエール しそおろし 豚キムチ麻婆豆腐 漬物 バナナ みかん	ピラフ シチュー なすときのこの揚げ浸し バナナ	(お花見家族会) 弁当 お吸い物 フルーツ盛り合わせ 漬物
夕	ご飯 みそ汁 焼魚(干ホッケ) 肉じゃが ほうれん草なめたけ和 きゅうりの粕漬	ご飯 みそ汁 マグロしょう油漬 ひじき煮 ほうれん草シーチキン和 え	ご飯 みそ汁 チカのから揚げ トマト 餃子 野菜炒め なす漬	五目ご飯 みそ汁 豚みそ生姜焼 ひじきとかぶ葉の炒め煮 ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 豚バラ蒲焼 キャベツ干 切り わかめの和え物 ほうれん草なめたけ和え レタスサラダ	ご飯 みそ汁 大根・なす・さつま芋のみ そだれかけ オムレツ オニオンサラダ	ご飯 みそ汁 焼魚(糠さんま) 切り わかめの和え物 玉ねぎとおかかのボン酢 和え 漬物