

グループホームアウル 5月 献立表  
アウルⅡ

|   | 日曜日   | 月曜日  | 火曜日   | 水曜日  | 木曜日   | 金曜日   | 土曜日  |
|---|---|--|---|--|---|---|--|
|   |   |  |   |  |   |   | 1  |
| 朝 |   |  |   |  |   |   | ご飯・味噌汁・目玉焼き・ミートボール・鶏肉の照焼・昆布佃煮・牛乳                             |
| 昼 |   |  |   |  |   |   | ご飯・煮込みうどん・もやしとハムのナムル・豚ジンギスカン・フルーツヨーグルト                       |
| 夕 |   |  |   |  |   |   | ご飯・味噌汁・焼ほっけ・豚キムチ・黒コマ豆腐・ブロッコリーとトマトとうずらのサラダ                    |
|   | 2   | 3  | 4   | 5  | 6   | 7   | 8  |
| 朝 | ご飯・味噌汁・チーズ入り玉子焼き・ブロッコリー・シューマイ・おふくろ煮・納豆・梅・牛乳 | ご飯・味噌汁・筑前煮・ウインナーソーセージ・スクランブルエッグ・漬物・牛肉の玉ねぎ和え・煮豆 | ご飯・味噌汁・キャベツと豚肉と天カマの炒め物・大根とちくわの煮物・野菜・大豆煮・牛乳              | ご飯・味噌汁・玉子焼き・肉団子・漬物・ペンネサラダ・コーンバター・りんご                     | ご飯・味噌汁・ミートボール・目玉焼き・たらこ・ピーマンとウインナー炒め         | ご飯・味噌汁・南瓜団子・ポテトサラダ・野菜の肉巻きロール・ゆで卵のマヨネーズ和え・山菜とオクラの梅かつお和え・牛乳   | ご飯・えびすり身汁・大根と揚げの煮物・白菜と厚揚げとそぼろの酒蒸し・里芋とインゲンのゴマ和え               |
| 昼 | ミートスパゲティ・ご飯・味噌汁・ほうれん草のとびっこ和え                | 出前一豚しょうが焼き弁当・味噌汁                               | ご飯・味噌汁・茄子とベーコンのペンネ・青梗菜と人参の塩あんかけ・焼鮭・豆とツナのサラダ・ブルーベリーフルーチェ | キーマカレー・ポトフ・イカとワカメの酢味噌・フルーツポンチ・大学芋                        | ご飯・味噌汁・から揚げ・麻婆豆腐・ラーメンサラダ・ほうれん草和え            | ご飯・味噌汁・南瓜のみたらしあんかけ・ハンバーグ(レタス・トマト添)・サーモンの長芋和え                | 炒飯・味噌汁・コロケ・トマト・ほうれん草と水菜の和え物・フルーチェ                            |
| 夕 | ご飯・鮭あら汁・レッグ照焼・サーモンハーブサラダ・エビ煮(玉子かけ)・心太・煮豆    | ご飯・味噌汁・芋と山菜の煮物・にしん煮付け・八宝菜・煮豆                   | ご飯・味噌汁・鶏肉の竜田焼・きのこの中華あんかけ・にらの玉子とじ・りんご                    | ご飯・味噌汁・ヒレカツ・八宝菜・子持ち昆布・漬物・梅                               | ご飯・味噌汁・ふきと竹の子の煮物・心太・里芋・天かま煮・大学芋・トマト・煮豆      | ご飯・味噌汁・和風マーボ茄子・焼ほっけ・煮豆・芋のベーコン煮                              | ご飯・味噌汁・お好み焼き・焼鮭・南瓜煮・漬物                                       |
|   | 9   | 10   | 11  | 12   | 13  | 14  | 15   |
| 朝 | ご飯・味噌汁・目玉焼き・里芋のゴマ和え・うどときのこの和え物              | ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・あらびきウインナー・天カマ・スイートポテトサラダ・牛乳   | ご飯・味噌汁・目玉焼き・ペッパーハム・昆布の佃煮・シュウマイ・漬物                       | ご飯・味噌汁・キャベツと豚肉と天カマの炒め物・南瓜の煮煮つけ・焼鮭おろしポン酢和え・大根と揚げと豆腐の煮物・牛乳 | ご飯・味噌汁・焼紅鮭・つくね・南瓜甘煮・目玉焼き(ウインナー添)・ニラの玉子とじ・牛乳 | ご飯・味噌汁・おふくろ煮・さつま芋煮・うどときのこの和え物・ベーコンと竹輪とピーマンのチーズ炒め(ブチトマト付)・牛乳 | ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・煮豆・ソーセージのケチャップ炒め・ほうれん草とワカメの和え物・フルーツヨーグルト・牛乳 |
| 昼 | にぎり寿司(マグロ・サーモン・玉子・エビ・ホタテ)エビ汁・うにくらげ・抹茶豆腐・梅   | ご飯・味噌汁・焼鯖・肉じゃが・肉団子の青梗菜あんかけ・心太                  | ご飯・味噌汁・大葉のすりとろろ揚げ・キャベツの梅そぼろ和え・マカロニサラダ・かぶの天カマ煮・みかんと梅     | ハヤシライス・玉子スープ・茄子ときのこの揚げ浸し・水菜と玉ネギのサーモンマリネ・フルーツポンチ          | 炒飯・味噌汁・生野菜サラダ・煮豆・エビチリ・肉団子のチーズ巻き・フルーチェ       | ご飯・味噌汁・コロケ・おろしきのこの和え・長芋のシン巻き揚げ・豚キムチ・トマト・フルーツヨーグルト           | ご飯・味噌汁・焼きそば・ギョーザ・筑前煮・マカロニサラダ・フルーツヨーグルト                       |
| 夕 | ご飯・味噌汁・チーズ入り豚肉巻き揚げ・サラダ・大根の玉子とじ・オホーツクマヨネーズ添  | ご飯・味噌汁・カレイの煮付け・ふきと天ぶらの煮物・大学芋・玉ねぎと生ハムサラダ・漬物     | ご飯・うどん汁・サーモン刺身・煮豆・伊達巻・心太・ささぎと芋の煮物・フルーツヨーグルト             | ご飯・味噌汁・漬物・カスベの煮付け・煮豆・山菜サラダ・かき揚げ(おろし添)・アスパラのベーコン巻き        | ご飯・味噌汁・焼ほっけ・豚ももアスパラ巻き(トマト付)・ナムル・バナナ         | ご飯・味噌汁・鶏つくね焼・きのこの中華炒め・南瓜煮                                   | ご飯・味噌汁・茄子と春雨のオイスター炒め・マーボキャベツ・筋子・銀カレイ味醂焼き・漬物                  |
|   | 16  | 17   | 18  | 19   | 20  | 21  | 22   |
| 朝 | ご飯・味噌汁・目玉焼き・白じゃこ佃煮・粗引きウインナー・ミートボール・もずく酢     | ご飯・味噌汁・山菜煮物・肉じゃが・焼鮭・いんげんゴマ和え・牛乳                | ご飯・味噌汁・豚じゃがが白滝和え・きんぴらごぼう・煮豆・漬物・アスパラベーコン巻き・スクランブルエッグ・牛乳  | ご飯・味噌汁・照焼チキン・ふきと天ぶらの煮物・ギョーザ・ハンペンのチーズ巻き                   | ご飯・味噌汁・玉子焼き・きんぴらセロリ・シューマイ・ウインナーとブロッコリー      | ご飯・味噌汁・かぶと揚げの煮物・キャベツと天カマとひき肉の炒め物・ミックスフルーツフルーチェ・牛乳           | ご飯・味噌汁・焼紅鮭・味付け玉子・ちくわのカレー粉揚げ・南瓜甘煮あんかけ・フルーツ・牛乳                 |

|   |   |   |   |  |   |  |   |
|---|---|---|---|--|---|--|---|
| 昼 | カレーライス・サーモンバジルサラダ・おくらときゅうりのトピッコ和え・山芋と天カマの煮物・春雨玉子スープ・オレンジゼリー | おにぎり・味噌汁・鶏から揚げ香味ソースかけ・冷麦・玉子豆腐                       | ご飯・味噌汁・人参とごぼうのゴマ和え・じゃが芋煮・肉と野菜の炒め物・フルーチェ | 牛丼・味噌汁・春雨サラダ・ジャーマンポテト・メロン・一口昆布・漬物                        | ご飯・味噌汁・エビフライ・さつま芋とピーマンの天ぷら・大根の玉子とじ・杏仁豆腐フルーツ | カツカレー・白菜のなめ茸和え・サーメンサラダ・フルーツ                      | ご飯・味噌汁・おふくろ煮・チャーシュー・ナムル・チンジャオロース・野菜サラダ・芋の天ぷら            |
| 夕 | ご飯・なめこ汁・マーボ豆腐・キャベツとハムとモチ天炒め・焼魚・煮豆                           | ご飯・味噌汁・中華煮・焼さんま・南瓜あんかけ・ハムサラダ・フルーツポンチ                | ご飯・味噌汁・肉じゃが・ニラの玉子とじ・マーボ豆腐・トマト           | ご飯・味噌汁・鱈のムニエル・ささぎと天カマの炒め煮・チンジャオロース・トマトとブロッコリーのドレッシング和え   | ご飯・味噌汁・焼ホッケ・八宝菜・南瓜煮付け・鶏ささみといんげんのゴマ和え        | おにぎり・中華あんかけ焼きそば・ホッキサラダ・煮豆・にしん切り込み・茄子の味噌煮・フルーツポンチ | ご飯・味噌汁・マーボ豆腐・きのこの中華あんかけ・茄子の味噌いため                        |
|   | 23  | 24  | 25                                      | 26   | 27  | 28   | 29  |
| 朝 | ご飯・味噌汁・ほうれん草の和え物・ちりめんじゃこ・天カマ・漬物・野菜サラダ・バナナヨーグルト・牛乳           | ご飯・味噌汁・目玉焼き・わかさぎブロッコリー・さつま芋の天カマ煮・きのこの和え物・ゼリー        | ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・昆布巻き・鯖の味噌煮・漬物・ハムカツ     | ご飯・味噌汁・大根とがんともの煮物・ふきと芋と天カマの煮物・シソの実入納豆・牛乳                 | ご飯・味噌汁・オムレツ・かぶの煮物・焼紅鮭・ベーコン炒め・野菜ジュースゼリー・牛乳   | ご飯・味噌汁・もやしのベーコン炒め・ミートボール・ゴボウサラダ・玉子焼・おふくろ煮・牛乳     | ご飯・味噌汁・玉子焼・ソーセージのケチャップ炒め・ひき肉とごぼうの炒め物・ほうれん草のなめ茸和え・杏仁フルーツ |
| 昼 | 梅ご飯・味噌汁・焼ほっけ・茄子とエリンギと赤ピーマンの肉味噌炒め・きくらげのサラダ・さつまいも・ヨーグルト       | ホッキ飯・けんちん汁・いかとわかめの酢物・リンゴサラダ・すき焼き煮・オニオンライス           | そぼろご飯・味噌汁・インゲンの豚肉巻き・マグロのサラダ・玉子豆腐・紅じゃこ   | ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・アスパラとハムのサラダ・ナムル                          | カレーライス・ポトフ・マカロニサラダ・野菜炒め・にしんの切り込み            | ひつまぶし・から揚げ・鶏団子汁・帆立の酢の物・ささみときゅうりの和え物・フルーツヨーグルト    | いなり寿司・うどん汁・ポテトハムエッグ・きゅうりともずくの和え物・から揚げ・フルーツ              |
| 夕 | ご飯・味噌汁・春巻き・ブロッコリーとトマトのチーズサラダ・帆立の煮物・もずく酢                     | ご飯・味噌汁・照焼チキン・ほうれん草とベーコンのバター炒め・キャベツの塩炒め・小魚佃煮・ギョーザ    | ご飯・味噌汁・豚肉とキャベツの天カマ炒め・おふくろ煮・タラ香味焼・佃煮     | ご飯・味噌汁・茄子とピーマンとエリンギ炒め・里芋と人参の味噌煮・山芋のオクラ和え・うなぎ・アミエビ佃煮・フルーツ | ご飯・味噌汁・酢豚・焼魚・佃煮ラーメンサラダ                      | ご飯・味噌汁・コロッケ・春雨サラダ・ミックスベジタブルのバター炒め                | ご飯・味噌汁・うなぎの蒲焼・チンジャオロース・マーボ豆腐・トマト・フルーツ                   |
|   | 30  | 31  |   |  |   |  |   |
| 朝 | ご飯・味噌汁・オムレツ・ベーコン焼・あぶりチキン・中華クラゲ                              | ご飯・なめこ汁・肉じゃが・かぶと揚げの煮物・納豆・牛乳                         |   |  |   |  |   |
| 昼 | ちらし寿司・ラーメン・大根がんと煮・つくね・バナナのフルーツソースかけ                         | ご飯・味噌汁・長芋揚げ・鶏肉焼・春雨サラダ(トマトきゅうり添え)                    |   |  |   |  |   |
| 夕 | ご飯・味噌汁・煮物・白菜と竹輪とシメジのあんかけ煮・煮豆                                | ご飯・味噌汁・煮豆・ハムとキャベツの炒め物・豚肉生姜焼・竹の子煮・くらげサラダ・アスパラのベーコン巻き |   |  |   |  |   |