

グループホームアウル 5月 山ユニット 献立表

|   | 日曜日   | 月曜日   | 火曜日  | 水曜日   | 木曜日  | 金曜日   | 土曜日  |
|---|---|---|--|---|--|---|--|
|   |   |   |  |   |  |   | 1  |
| 朝 |   |   |  |   |  |   | ごはん 餃子スープ<br>焼鯖 ミックスベジタブル<br>のバター炒め 煮豆                           |
| 昼 |   |   |  |   |  |   | 二色鶏丼 味噌汁<br>さつまいものレモン煮<br>長いもの梅肉和え フ<br>ルーツヨーグルト                 |
| 夕 |   |   |  |   |  |   | ミートスパゲティ 若布ス<br>ープ ハンバーグ 茄子の<br>煮物                               |
|   | 2   | 3   | 4  | 5   | 6  | 7   | 8  |
| 朝 | ごはん 味噌汁 人<br>参と豚肉の煮物 ツナ<br>と高野豆腐の詰め煮<br>小松菜と舞茸の炒め<br>物 ハナヨーグルト      | ごはん 味噌汁 焼<br>きほつけ キャベツと天<br>かまの炒め物 そうめ<br>んサラダ            | ごはん 味噌汁 肉<br>炒め 焼鯖 胡瓜の<br>浅漬け パイン                              | ごはん 味噌汁 焼<br>きほつけ きんぴらご<br>ぼう なめこの大根<br>おろし和え                   | ごはん 味噌汁 チ<br>ーズハンバーグ イカサダ<br>ポテト フルーツ                                | ごはん 味噌汁 里<br>芋の煮物 もやしと椎<br>茸の塩胡椒炒め<br>ベーコンと卵のスクラン<br>ブル       | ごはん 味噌汁 ニ<br>ンニク炒め スクラン<br>ブルエッグ ポテトサラダ<br>味噌汁                   |
| 昼 | カレーライス 筑前煮風<br>煮物 フライドポテト フ<br>ルーツ寒天                                | 五目炊き込みごはん<br>味噌汁 たまねぎと<br>干しえびの炒め物<br>長いもの酢の物             | ごはん 若布スー<br>プ シチュー 南瓜サ<br>ラダ マカロニチ<br>ーズがけ                     | 子供の日スペシャル 海<br>苔巻き 味噌汁 (エ<br>ビフライ巻き) いなり<br>寿司 茄子の揚げ煮<br>ポテトサラダ | ひやむぎ 焼豚の甘<br>煮 ひじきの煮物 り<br>んご  | ごはん 味噌汁 長<br>いもと豚肉のあんか<br>け風煮 ほうれん草<br>と桜海老の塩炒め<br>春雨のサラダ     | 豚丼 味噌汁 切干<br>大根 もやしサラダ   |
| 夕 | お弁当 味噌汁   | ごはん 味噌汁 肉<br>じゃが 鯖の塩焼き<br>白菜の酢の物りんご<br>付き                 | ごはん 味噌汁 煮<br>物 もやしとほうれん<br>草のナムル 豚肉と玉<br>ねぎの照り焼き               | ごはん 味噌汁 刺<br>身盛り合わせ 鶏肉<br>の照り焼き いら玉                             | ごはん 味噌汁 鶏<br>のから揚げのおろし<br>煮込み 白菜とベー<br>コンの酒蒸し もやしの<br>ナムル            | ごはん 味噌汁 海<br>老のから揚げの煮物<br>春雨の酢の物 もやし<br>のお浸し                  | ごはん 味噌汁 ほ<br>っけの煮付け 水餃子<br>長いものなめたけ和<br>え 揚げだし豆腐                 |
|   | 9   | 10  | 11   | 12  | 13   | 14  | 15   |
| 朝 | ごはん 味噌汁 焼<br>きほつけ ツナ豆腐<br>茄子の醤油漬け ヨ<br>ーグルトハナ                       | ごはん 味噌汁 焼<br>鯖刺身 出し巻き マ<br>カロニサラダ                         | ごはん 味噌汁 里<br>芋と凍み豆腐の煮物<br>シュウマイ ザーサイ<br>タスのサラダ                 | ごはん 味噌汁 温<br>泉たまご 鶏の野菜<br>炒め 焼魚 うめわさ<br>なると                     | ごはん 味噌汁 お<br>でん ほうれん草の<br>卵とじ ベーコンとベ<br>ジタブルの炒め物                     | ごはん 味噌汁 も<br>やしの卵とじ ハンバ<br>ーグ 卵豆腐                             | ごはん 味噌汁 焼<br>鯖 たけのこの煮物<br>小松菜の煮びたし                               |
| 昼 | スパゲティナポリタン 蕪<br>スープ 秋刀魚の和え<br>物 西瓜                                  | ごはん 味噌汁 肉<br>じゃが 焼茄子の胡<br>麻和え 長いものとカ<br>ニマの酢の物 ミハ<br>ンバーグ | いなり寿司 そば さ<br>つまいも サラダ   | ごはん 味噌汁 餃<br>子 里芋と蓮根の煮<br>物 茄子のしょうが焼<br>き                       | ごはん 味噌汁 煮<br>魚 新玉ねぎのゴマ<br>ドレッシング 南瓜の煮<br>物 胡瓜と長いもの酢<br>の物            | ごはん 味噌汁 切<br>干大根の煮物 ポテ<br>トサラダレタス添え も<br>やしのドレッシング<br>和え オレンジ | おじや 味噌汁 ト<br>マト サラダ シーチ<br>キン フルーツ<br>ヨーグルト                      |
| 夕 | 赤飯 味噌汁 チン<br>ジャ オロチー ごんにや<br>くとちくわの炒め物 ほう<br>れん草のお浸し ハナ<br>ナ        | ごはん 味噌汁 鮭<br>のチーズ焼き とろろ<br>いも ほうれん草の<br>お浸し 茄子の漬物         | カレーライス ほう<br>れん草のスープ ふき<br>の煮物                                 | ちらし寿司 お吸い<br>物 刺身 鶏のから揚げ<br>マカロニサラダ いちご<br>オレンジ                 | ごはん 味噌汁 大<br>根と豚肉の煮物 き<br>のこの蒸し物 もやし<br>のナムル                         | 中華丼 味噌汁 ほ<br>うれん草の胡麻和え<br>ひじきの煮物                              | カレーライス ス<br>ープ サラダ<br>フルーツ                                       |
|   | 16  | 17  | 18   | 19  | 20   | 21  | 22   |
| 朝 | ごはん 味噌汁 煮<br>物 焼ほっけ 長いも<br>の和え物                                     | ごはん 味噌汁 鶏<br>肉の治部煮風 きゆ<br>りの漬物 みかん                        | ごはん 味噌汁 鶏<br>肉と青梗菜の煮物<br>ベーコン入りスクラン<br>ブル トマトサラダ 納豆            | ごはん 味噌汁 目<br>玉焼き 焼鯖 春雨と<br>水菜のサラダ                               | しらすごはん 味噌<br>汁 焼ほっけ かぶ<br>のそぼろあんかけ<br>ほうれん草と舞茸の<br>お浸し フルーツヨー<br>グルト | ごはん 味噌汁 焼<br>ほっけ もやしのサ<br>ラダ ビーマンとちく<br>わの炒め物                 | ごはん 味噌汁 キャ<br>ベツと天かまの炒め<br>物 焼鯖 シーチキン<br>サラダ フルーツ                |
| 昼 | 鶏うどん マカロニ<br>サラダ ふきと天かまの<br>きんぴら フルーツ                               | 鶏ごぼうごはん 味<br>噌汁 卵ときんちやく<br>の煮物 南瓜の鶏そ<br>ぼろ煮しらすと胡瓜<br>の酢の物 | ごはん 味噌汁 豚<br>肉のしょうが焼きキャ<br>ベツ トマト添え かぼ<br>ちやとたまねぎのソ<br>テー オレンジ | (誕生日 お弁当) ち<br>らし寿司 刺身 酢豚<br>信田巻き エビフライ<br>ポテトサラダ キウイ<br>苺 羊羹   | ミートスパゲティ コ<br>ーンスープ ハンバ<br>ーグ フルーツサ<br>ラダ                            | ごはん 味噌汁 チ<br>キン南蛮 若布とカ<br>まぼこの酢味噌 ちく<br>わ胡瓜和え りんご             | カレーライス き<br>のこと卵のスープ 水<br>菜ときゅうりのサ<br>ラダ                         |
| 夕 | ごはん 味噌汁 煮<br>込みハンバーグ ひじ<br>きの煮物 白菜のな<br>めたけ和え                       | ごはん 味噌汁 ほ<br>っけの煮付け 春雨<br>シーフード炒め ポ<br>テトサラダ              | ごはん 味噌汁 コ<br>ロケ 茄子の煮びた<br>し 春雨サラダ                              | ごはん そば 焼鯖<br>ほうれん草のお浸し<br>野菜ときこの炒め<br>物                         | サーモンと帆立の漬<br>け 味噌汁 小松菜<br>の胡麻和え ジャマ<br>ンポテト みかん                      | ごはん うどん 餃<br>子もやしサラダ  | ごはん 味噌汁 ミ<br>ハンバーグレタスキ<br>ウイフルーツ添え<br>ごぼうサラダ 若<br>布ときゅうりの酢<br>の物 |
|   | 23  | 24  | 25   | 26  | 27   | 28  | 29   |
| 朝 | ごはん 味噌汁 シ<br>ーフードの和え物 シ<br>ーチキンとビーマン<br>焼ほっけ しば漬け                   | ごはん 味噌汁 目<br>玉焼き 切干大根 レ<br>タスサラダ                          | ごはん 味噌汁 焼<br>鯖 油揚げと卵の巾<br>着煮 蕪ともやしの<br>和え物 ヨーグルト               | ごはん 味噌汁 豚<br>肉と野菜のから炒め<br>豆腐のチャンプルー<br>煮豆                       | ごはん 味噌汁 塩<br>鯖 大根の煮物 白<br>菜のお浸し 水菜と<br>きゅうりのなめたけ<br>和え しば漬け          | ごはん そうめん 糠<br>秋刀魚 鶏野菜炒め<br>ゆで卵                                | ごはん 味噌汁 目<br>玉焼き 中華春雨<br>なめこときゅうりの<br>和え物 フルーツ                   |
| 昼 | 山菜おこわ 味噌汁<br>長いものときゅうり<br>の酢の物 桜海老入り<br>厚焼き玉子 春雨サ<br>ラダ りんご         | ふりかけごはん 鶏<br>天塩そうめん 白菜<br>と小揚げの煮びたし<br>シュウマイ              | ごはん 味噌汁 ふ<br>きとわらびの煮物<br>南瓜の煮物 ささ身<br>と野菜のサラダ                  | ごはん 味噌汁 酢<br>豚 蒸し鶏のゴマだ<br>れ 里芋と天かまの<br>煮物                       | ごはん シュー ほ<br>うれん草の和え物 い<br>ちご  | モダン焼 味噌汁 た<br>けのこと浅利の炒め<br>物 みかん                              | カレーライス ス<br>ープ 大根と天かま<br>の酢の物 二色蒲<br>鉾                           |
| 夕 | ごはん 味噌汁 ブ<br>ロコリーと帆立の貝柱<br>の炒め物 ふきとた<br>けのこの煮物 人参<br>といんげんの胡麻和<br>え | ごはん 味噌汁 か<br>すべの煮付け 蕪入<br>り玉子焼き生野菜添<br>え じゃがいものカ<br>レ煮    | ごはん 味噌汁 肉<br>じゃが ラーメンサ<br>ラダ ほうれん草の胡<br>麻和え                    | 天かま入りやきそば<br>スープ 餃子 白和え<br>風サラダ                                 | ごはん 味噌汁 サ<br>イロステキ生野菜か<br>ま添え 茄子の煮び<br>たしポテトサラダ                      | ごはん 味噌汁 す<br>き焼き かすべの酢<br>味噌和え イカフライ<br>南瓜の小豆煮 サ<br>ラダ        | ごはん 味噌汁 シ<br>ンギスカン 昆布の<br>煮物 みかん                                 |
|   | 30  | 31  |  |   |  |   |  |
| 朝 | ごはん 味噌汁 焼<br>鯖 煮物 シュウマイ   | ごはん 味噌汁 赤<br>魚西京焼 ツナ豆腐<br>じゃがいもの炒め物<br>フルーツヨーグルト          |  |   |  |   |  |
| 昼 | ひじきの混ぜごはん<br>白菜の柚子スープ 南<br>瓜の挟み焼 茄子と<br>ふた肉の味噌炒め<br>サラダ             | ちらし寿司 味噌汁<br>冷やしラーメン コ<br>ロケレタス付き 桃                       |  |   |  |   |  |
| 夕 | オムライス 春雨ス<br>ープ マカロニサ<br>ラダ 煮豆                                      | ごはん 味噌汁 エ<br>ビフライ ハンバ<br>ーグ きん<br>ぴら                      |  |   |  |   |  |