

グループホームアウル 5月 献立表  
アウル I

	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	7	
朝	ご飯・味噌汁・焼サーモン・ポテトサラダ・煮玉子・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・おから煮・真だらのみぞれ煮・ゆで野菜とマカロニのサラダ・バナナ	ご飯・きのこ汁・厚揚げの煮物・シーチキンサラダ・だし巻き玉子・煮豆	ご飯・味噌汁・ニラ入り玉子焼き・鮭の塩焼き・黒豆・青紫蘇の実	ご飯・味噌汁・天かまと昆布と大豆の煮物・枝豆の玉子豆腐和え・豆きんとん・きんぴらごぼう	釜飯・味噌汁・山菜の煮物・さつま芋のきんぴら・ラーメンサラダ	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・炒め納豆・南瓜甘露煮・胡瓜とかいわれの中華風和え	
昼	海老のトマトソーススパゲティ・ニラと卵のスープ・玉ねぎとオクラのサラダ・カクテルゼリー	ご飯・豚汁・いんげんと人参の豚肉ロール・マッシュポテト・白菜のお浸し・梅肉和え・大福豆・フルーツポンチ	ご飯・鮭シチュー・ザンギ(ブロッコリー・たくあん添)・マカロニサラダ・バナナと洋梨のヨーグルト	カレーライス・ニラ玉スープ・春雨サラダ・みかんとバナナのヨーグルト	ご飯・味噌汁・天ぶら(海老・豚肉・かき揚げ・さつま芋)・茄子とピーマンの味噌炒め	パン・パンジーサラダうどん・茄子とピーマンの味噌炒め・長芋の梅肉和え・ゴールデンキウイ	焼そば・俵おにぎり・白菜のとびっこ和え・フルーツカクテル	
夕	ご飯・味噌汁・豚の生姜焼き・春雨サラダ・ニラと椎茸の玉子とじ	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・ほうれん草と豚肉の玉子とじ・ほっけサラダ・水菜とオホーツクのポン酢和え	ご飯・味噌汁・大根といんげんのひき肉炒め・帆立と青梗菜のあんかけ・ハムと胡瓜とワカメの酢の物	ご飯・味噌汁・豚肉とニラのとりみ煮・もやしの梅肉和え・大根の天かま煮	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・キャベツのすき焼き・焼売・紫蘇の実漬	ご飯・すり身汁・かすべの煮付け・豚肉ともやしのトマトの炒め煮・ほうれん草の白和え・杏シロップ漬	ご飯・味噌汁・肉じゃが・水菜と中華クラゲのサラダ・鶏肉とかぶの煮物	
	8	9	10	11	12	13	14	
朝	ご飯・味噌汁・筑前煮・もずくと三つ葉の和え物・南瓜のそぼろあんかけ	ご飯・味噌汁・炒め納豆・帆立とワカメの酢味噌・トマトとウインナーの炒め物・ミートボール	ご飯・味噌汁・帆立と椎茸のバター炒め・あんかけ冷奴・だし巻き玉子・胡瓜とワカメの酢の物	ご飯・味噌汁・天かまとかぶの煮物・心太・ほうれん草とウインナー入スクランブルエッグ・竹輪の昆布巻	ご飯・味噌汁・大根と椎茸の煮物・ほうれん草の胡麻和え・牛蒡と豆のサラダ・マカロニのタラコ和え	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・荒びきミニステーキ・さつま芋の甘露煮・バナナ入りフルーチェ	ご飯・味噌汁・茄子とピーマンの味噌炒め・天かまとなるとと竹輪の煮物・豚肉と白菜の紫蘇味噌煮	
昼	稲荷寿司・うどん・里芋とふきの煮物・ところてん	キーマカレー・コンソメスープ・ポテトサラダ・バナナヨーグルト	俵おにぎり・かしわうどん・ピーマンと茄子のひき肉炒め・きのこレタスの和風サラダ・キウイと桃のヨーグルト	中華丼・味噌汁・胡瓜と中華くらげの和え物・さつま芋の甘露煮・ゴールデンキウイ	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・春雨サラダ・バナナフルーチェ・野沢菜のワサビおろし和え	親子丼・味噌汁・ほうれん草のシーチキン和え・ポテトサラダ・黄桃	ちらし寿司・味噌汁・刺身3品・ベビー帆立と野菜のサラダ・南瓜とスイートポテトの茶巾絞りあんかけ・バナナフルーチェ	
夕	ご飯・鮭シチュー・豆腐ハンバーグ(ブロッコリー添)・たくあん・みかんと洋梨缶	ご飯・味噌汁・目抜き西京漬焼・きんぴらごぼう・帆立と胡瓜の酢の物・梅紫蘇漬	ご飯・水餃子・焼ほっけ・野菜サラダ・かぶと胡瓜の漬物・レタスと天かまの味噌炒め	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・もやしときのこの玉子とじ・水菜とハムのサラダ	枝豆ご飯・味噌汁・焼魚・コーンと水菜のシーチキンサラダ・里芋と天かまの煮物・コロケ	ご飯・味噌汁・餃子・キムチ納豆・豆腐揚げ煮・山羊の紫蘇の実和え	ご飯・味噌汁・酢豚・マカロニサラダ・紫蘇の実漬	
	15	16	17	18	19	20	21	
朝	ご飯・コンソメスープ・鶏肉と人参と玉ねぎのチーズトマ煮・ジャーマンポテト・サラダバスタ	ご飯・味噌汁・目抜き西京漬焼・ふきと天かまの炒め煮・オクラともやしのサラダ・煮豆	ご飯・味噌汁・だし巻き玉子・ほうれん草の胡麻和え・鯖のみぞれ煮・もずく酢	ご飯・すり身汁・焼紅鮭・炒め納豆・ひじき煮	ご飯・味噌汁・レタスとパプリカと胡瓜のサラダ・オクラ納豆・天かまの白滝煮・ウインナーと茄子の炒め物	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・ひじきの煮物・長芋の酢の物・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・南瓜煮・チキンナゲット・マカロニサラダ・キウイヨーグルト	
昼	なめこおろしそば・俵おにぎり・長芋と天かまの煮物・青紫蘇のピーチフルーチェ	三色丼・味噌汁・小松菜のおかか和えお浸し・茄子とピーマンの味噌炒め・バナナヨーグルト	キーマカレー・青梗菜スープ・春雨サラダ・トロピカルフルーツヨーグルト	稲荷寿司・うどん・大根と鶏団子のさっぱり煮・もやしナムル・バナナフルーチェ	ちらし寿司・すり身汁・煮しめ・トロピカルヨーグルト・刺身(サーモン・海老・マグロ・白身)	カレーピラフ・玉子スープ・煮こみハンバーグ・レタスと胡瓜のサラダ・りんご	ご飯・味噌汁・オクラの豚肉巻き・海老と茄子のチリソース炒め・グリーンサラダ・キウイヨーグルト	
夕	ご飯・味噌汁・麻婆豆腐・かれいのカルパッチョ・ニラ玉	ご飯・味噌汁・海鮮塩春雨・南瓜あん・きんぴらごぼう・パインゼリー	ご飯・味噌汁・黒ガレイの煮付け・ジャーマンポテトのチーズ焼・セロリとカニカマとらっきよの酢の物・かぶと胡瓜の漬物	ご飯・味噌汁・こんぶと山菜の佃煮・大豆の揚げ煮・豚肉の甘酢煮・玉子豆腐	親子丼・お吸い物・胡瓜とオクラの和え物・カクテルフルーツ	ご飯・味噌汁・豚の生姜焼きレタス・ミニトマト添)・ふきと天かまの煮物・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・真鱈の西京焼き・里芋の煮物・帆立と胡瓜の酢の物・紫蘇の実漬	
	22	23	24	25	26	27	28	
朝	ご飯・味噌汁・厚焼き玉子・きんぴらごぼう・海老と青梗菜のあんかけ煮・菜の花のきのこおろし和え・くるみじゃこ・ぶどうと八朔の牛乳ゼリー	ご飯・味噌汁・大根煮・ポテトサラダ・卵豆腐・りんごヨーグルト	ご飯・味噌汁・焼鮭・ニラ入り玉子焼き・煮豆・リンゴ	ご飯・味噌汁・真鱈の照焼き・玉子サラダ・白菜となめ茸とオクラの松前和え・ゼリーとキウイのカクテルフルーツ	ご飯・鶏団子とかぶのスープ・ふきのひき肉詰め煮・すじこ・オクラとなめ茸のおろし和え・バナナとパインのヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・さわらの西京焼・きんぴらごぼう・南瓜煮・漬物	ご飯・味噌汁・菜っ葉の卵豆腐和え・ふきとナルトの昆布煮・炒め納豆	
昼	塩ラーメン・餃子・もやしのナムル・フルーツポンチ	カレーうどん・鮭おにぎり・シーフードサラダ・きのこしじり	ご飯・パンブキンシチュー・鶏の照焼き・トマトとブロッコリーのグリーンサラダ・パイン	梅紫蘇おにぎり・焼そば・ニラとベーコンのスープ・ほうれん草のシーチキン和え・たくあん・バナナと黄桃のヨーグルト	カレーライス・白菜スープ・トマトサラダ・八朔	カツ丼・味噌汁・きんぴらごぼう・春雨サラダ	天丼・味噌汁・南瓜きんちゃく・大根の梅肉和え・バナナフルーチェ	
夕	ご飯・味噌汁・豚ジンギスカン・漬まぐろ・さつま芋のサラダ	ご飯・味噌汁・豚生姜焼き(ブチトマト添)・ほうれん草と人参の白和え・コールスローサラダ	ご飯・味噌汁・たらの西京漬焼・竹の子と舞茸の玉子とじ・さつま芋甘露煮・ジャーマンポテト・たくあん	ご飯・味噌汁・エビチリ・ホワイトアスパラとかいわれの酢の物・ふきと天かまの煮物・紫蘇の実	ご飯・味噌汁・焼トラウト・サーモン・豚肉と小松菜の玉子とじ・白菜の梅肉和え・紅じゃこの佃煮	ご飯・味噌汁・かすべ煮付け・あさりの酒蒸し・ラーメンサラダ	ご飯・お吸い物・ロールキャベツ・中華クラゲのサラダ・卵豆腐・たくあん	
	29	30	31					
朝	ご飯・味噌汁・大根と人参と天かまの煮物・ほうれん草のなめ茸和え・卵とひき肉の炒め物・フルーツ入プルベリーフルー	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・肉じゃが・胡瓜と玉ねぎの生ハム巻き・漬物・フルーツヨーグルト	ご飯・すり身汁・サワラ西京漬焼・はんぺん入り煮しめ・茄子とピーマンの味噌炒め・白菜のお浸し・卵とトマトのサラダ					
昼	俵おにぎり・煮込みうどん・ナスの漬物・茄子とニラの玉子とじ・なます	青紫蘇若布ご飯・そうめん汁・豚キムチ・中華揚げのサラダ・メロン	ご飯・味噌汁・豚の生姜焼き(トマト・水菜添)・春雨サラダ・南瓜甘露煮・桃缶					
夕	ご飯・うどん汁・煮込みハンバーグ(茄子・きのこ添え)・さつま芋とじゃが芋のサラダ・長芋の梅肉和え	ご飯・味噌汁・ほっけの味噌漬焼・かぶの豚そぼろ煮・紅じゃこの佃煮・あんずのシロップ漬	親子丼・味噌汁・さつま芋煮・胡瓜と若布とえのきの酢の物・あんずと桃のヨーグルト					