

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	2	3	4	5
朝			ご飯・味噌汁・チーズ入スクランブルエッグ・秋刀魚の蒲焼・佃煮・天ぷら炒め	ご飯・味噌汁・南瓜のそぼろ煮・レタスとハムとミックスベタブルの炒め物・煮豆・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼き・焼売・ほうれん草の胡麻和え・ツナハム巻き・梅干・オレンジ・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鮭・煮豆・苺・ささぎ豆と芋の煮物・スクランブルエッグ・ほうれん草の煮浸し・牛乳	ご飯・味噌汁・焼かれい・煮豆・とろろ芋・胡瓜の漬物・牛乳
昼			ご飯・味噌汁・豚カツ・玉子焼き・煮豆・ブロッコリー・焼鮭	ワカメおにぎり・味噌汁・いんげんと里芋の胡麻和え・焼ほっけ・苺・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・オムレツ・煮込みハンバーグ・レンコンのきんぴら・煮豆・茄子の漬物	カレーライス・鶏がらスープ・南瓜甘煮漬・生ハムサラダ・フルーツポンチ・太心	ちらし寿司・そうめん汁・茄子の揚げ浸し・フルーツゼリー・椎茸のソテー
夕			ご飯・味噌汁・芋の味噌煮・焼ほっけ・きのこのバターソテー・ホワイトアスパラガス・ミニトマト	ご飯・味噌汁・コロケ・もずく酢・天ぷら(さつま芋・ピーマン・豚肉)・ふきの煮物	ご飯・味噌汁・かき揚げ・煮豆・ほっけ塩だれ焼き・かぶの煮物・きのこおろし和え・南瓜のあんかけ	ご飯・味噌汁・親子煮・鱈の煮付け・トマト・南瓜の煮つけ・白菜と三つ葉の昆布和え・鶏のから揚げ	カツ丼・味噌汁・かすべの煮付け・麻婆春雨
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ご飯・味噌汁・焼秋刀魚・オムレツ・海老焼売・梅干・牛乳	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・ミートローフ・ソーセージと茄子の炒め物・松前漬・ハムカツ	ご飯・味噌汁・玉子焼き・紅じゃこ・ハーブチキン・海老焼売・椎茸ソテー・梅干・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・茄子の味噌炒め・水菜の胡麻和え・オムレツ・きんぴらごぼう・あんこ・牛乳	ご飯・味噌汁・焼紅鮭・ミニハンバーグ・さつま芋甘煮・わらび・鯖缶和え・牛乳・バナナ	ご飯・味噌汁・大根とがんもの煮物・フキと豚肉と揚げと豆腐の煮物・紫蘇の実・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・ニラの玉子とじ・焼ほっけ・煮豆・焼売
昼	ご飯・味噌汁・青梗菜の中華海老あんかけ・メンチカツ・ミニトマト・黄桃	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・煮豆・ポテトコロケ・胡瓜の漬物・ポテトサラダ	中華丼・味噌汁・南瓜甘煮あんかけ・煮豆・なめこおろし・アメリカンドッグ	ハンバーグカレー・玉子スープ・野菜サラダ・フルーツヨーグルト	稲荷寿司・味噌汁・ササミフライ(チーズ・梅)・おふくろ煮・切干大根・たくあん	シチュー・ご飯・鶏がらスープ・玉子豆腐・野菜サラダ・甘豆・フルーツポンチ	天丼・味噌汁・大根の煮物・白菜のなめ茸和え・カニカマ・昆布巻き・杏仁フルーツ
夕	ご飯・味噌汁・生姜焼き・鯖みりん焼・里芋の煮物・なま酢・ホワイトアスパラ	オムライス・味噌汁・芋煮・ほうれん草のお浸し・黒豆	ご飯・味噌汁・焼鯖・肉じゃが・ほうれん草のバター炒め・ソーセージ焼・とろろ芋	ご飯・うどん汁・煮豆・焼赤魚・里芋の煮物・ねぎとワカメの酢味噌和え・キウイフルーツ	ご飯・なめこ汁・芋煮・豚野菜炒め・焼ほっけ・煮豆	ご飯・味噌汁・鯖の味噌漬・エビチリ・切干大根と天ぷら炒め	ご飯・味噌汁・鯖の醤油煮・八宝菜・南瓜煮・煮豆
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ご飯・味噌汁・玉子焼き・南瓜団子・海老と小松菜の炒め物・竹輪とツナの和え物・梅干・牛乳	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・竹輪の煮物・黒豆・ミートボール・コーンバター・マンゴー・牛乳	ご飯・味噌汁・焼紅鮭・煮豆・だし巻き玉子・南瓜煮・ピーマンと茄子のピリ辛炒め・秋刀魚の蒲焼・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼き・煮豆・焼ほっけ・つけもの・とろろ芋・牛乳	ご飯・味噌汁・ふきと豚肉と竹輪の煮物・おでん(大根・天かま・うずら卵)・納豆・たくあん・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼き・キノコのソテー・カニカマフライ・ほっけフライ・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鮭・スクランブルエッグ・天ぷらの油炒め・煮豆・納豆・牛乳
昼	お花見弁当・おにぎり・ポテトサラダ・ザンギ・煮豆・玉子焼き・漬物・オレンジ	うどん・稲荷寿司・さつま芋の天ぷら・胡瓜の漬物・苺	ご飯・味噌汁・里芋と鶏肉の煮物・ウインナーと水菜とオホーツクの塩あんかけ・小松菜のお浸し・マンゴー	チキンカレー・海老と中華マヨネーズ炒め・佃煮・胡瓜とワカメの和え物・黄桃	ご飯・味噌汁・煮物・茄子とピーマンの味噌炒め・野菜サラダ・焼鮭・たくあん・フルーツポンチ	天丼(海老・茄子・大葉)・大学芋・煮豆・南瓜甘煮・フルーツポンチ	鶏ごぼうの炊き込み・ご飯・味噌汁・じゃが芋とチーズのケチャップ炒め・煮豆・きんぴらごぼう・牛乳
夕	生姜ご飯・味噌汁・鱈の甘酢あんかけ・茄子の煮浸し・煮豆・トマト	ご飯・味噌汁・煮豆・オムレツ・ほうれん草の胡麻和え・鱈と鶏肉の甘酢炒め・南瓜のあんかけ煮	ご飯・味噌汁・ふきと天かまの煮物・たらの芽ときのこの天ぷら・たらの芽の胡麻和え・トマト	ご飯・味噌汁・南瓜煮・野菜とミックスシーフードの酒蒸し・豚肉とかぶの煮物	ご飯・味噌汁・チーズハンバーグ・南瓜煮・いんげんの胡麻和え・レタス・みかん	ご飯・味噌汁・かすべの煮付け・カレーコロケ・帆立ときのこのバター炒め・ほうれん草のお浸し	にぎり寿司(マグロ・海老・サーモン・帆立・玉子・ヒラメ・シメサバ・トビッコ)・すまし汁
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ご飯・味噌汁・オムレツ・ひじき煮・豚肉とキャベツのコンソメ炒め・いんげんの胡麻和え・羊羹・牛乳	ご飯・味噌汁・焼塩鯖・ふきと天かまの煮物・玉子焼き・南瓜煮・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鮭・煮豆・青菜のお浸し・トマト・とろろ芋・昆布と竹輪の煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・豆腐と天かまとベーコンの煮物・肉じゃが・ハム巻きポテトサラダ・ひじきのり納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・焼塩鯖・煮豆・スクランブルエッグ・肉とピーマンのピリ辛炒め・パイナップル・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鮭・アスパラときのこのバター炒め・玉子焼き・梅干・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・赤魚粕漬け焼・ほうれん草の玉子焼き・かぶの煮物・切干大根・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・照焼きチキン・煮豆・南瓜煮物・大根と人参のサラダ・昆布の佃煮	カレーライス・玉子スープ・大根と山芋のサラダ・南瓜の甘煮あんかけ・フルーツポンチ・太心	うどん・おにぎり・大根と揚げと豆腐となるとの煮物・マカロニサラダ・桃缶	ご飯・味噌汁・漬物・鶏肉と大根と小揚げの煮物・水餃子と青梗菜のあんかけ・胡瓜の酢の物	オムライス・味噌汁・野菜炒め・煮豆・フルーツポンチ	醤油ラーメン・鮭おにぎり・ふきと大根と天かまの煮物・セロリの漬物・煮豆	ご飯・味噌汁・大根の煮物・水菜とハムの塩あんかけ・海老マヨネーズ和え・みかん
夕	ご飯・すり身汁・煮豆・焼秋刀魚・南瓜甘煮・トマト・イカ納豆・アスパラ・ザンギ・みかん・太心	ご飯・味噌汁・トンカツ・マト・さつま芋の天ぷら・竹輪と白滝の煮物・ポテトサラダ・秋刀魚のから揚げ	ご飯・味噌汁・麻婆茄子・里芋と天かまの煮物・焼ほっけ・昆布巻き	ちらし寿司(マグロ・サーモン・イカ・卵・カニ)・味噌汁・南瓜のあんかけ・昆布佃煮・オニオンサラダ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・麻婆豆腐・ハンバーグ・煮豆	ご飯・味噌汁・ヒレカツ・里芋の煮物・わさびのお浸し・胡瓜とワカメの酢の物	ご飯・味噌汁・かすべの煮付け・南瓜の煮物・トマト・漬物・煮豆・ピーマンとハムの玉子炒め
	27	28	29	30	31		
朝	ご飯・味噌汁・焼鮭・納豆・野菜サラダ・南瓜の煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・ピーマンとハムの炒め物・ミートボール・焼ほっけ・煮豆・たらこ・牛乳	ご飯・味噌汁・豚芋煮・ソーセージと青梗菜の卵あんかけ・炒め納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・大根と里芋煮・煮豆・焼鯖・コロケ・玉子焼き・牛乳	ご飯・味噌汁・目抜き西京焼・スクランブルエッグ・梅干・納豆		
昼	ご飯・味噌汁・肉じゃが・大根とあげ煮・茄子とベーコンと天かまの生姜風味あんかけ	牛丼・豚汁・南瓜甘煮あんかけ・オニオンサーモンサラダ・煮豆・フルーツポンチ	かき揚げそば・おにぎり・海老と帆立のフライ・煮豆	ちらし寿司・お吸い物・煮豆・天かまと昆布の煮物	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・オホーツク・梅干・青梗菜・大根と天かまの煮物		
夕	天丼・味噌汁・白菜のなめ茸和え・いんげんの胡麻和え・たくあん	ご飯・味噌汁・さつま芋甘煮・豚肉と里芋煮・赤魚粕漬焼	カレーライス・玉子スープ・南瓜煮・煮豆・南瓜豆腐・オニオンサラダ・トマト	ご飯・味噌汁・八宝菜・焼つぼ鯛・煮豆・南瓜煮	親子丼・味噌汁・ポテトサラダ・南瓜の煮物		