

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	2	3	4	5
朝			・ご飯・みそ汁・ミートボール・さしみこんにゃく・ラーメンサラダ	・ご飯みそ汁・きゅうりナメタケ和え・切り込み鯿・レンコンきんぴら・コールスローサラダ	・ご飯・みそ汁・鯖焼き・なすみそ炒め・切干大根	・ご飯・みそ汁・豚肉と野菜のソース炒め・ほっきサラダ・カニカマ巻	・ご飯・みそ汁・サバ塩焼き・ウインナーとアスパラ炒め・ミズ菜とツナのポン酢和え
昼			・ご飯・みそ汁・豚肉冷しゃぶ・うど酢味噌和え・松前漬け	・ご飯みそ汁・きゅうりナメタケ和え・切り込み鯿・レンコンきんぴら・コールスローサラダ	・ご飯・みそ汁・チキン南蛮・ポテトサラダ・水なサラダ・もずく酢	・ご飯・みそ汁・カルビ焼き・アスパラ・豆昆布・山菜の煮物	・ご飯・みそ汁・筑前煮・お浸し・漬物
夕			・ご飯・みそ汁・スクランブルエッグ・春巻き・白身フライ・ミートボール・人参グラッセ・野菜サラダ	・たけのこご飯・みそ汁・牛すき煮・うど金平・ジャガイモたらこ炒め	・ご飯・みそ汁・肉じゃが・餃子・焼きいかサラダ	・カレーライス・ワカメスープ・モヤシのお浸し・竹輪のチーズ巻き・フルーツ盛り合わせ	・中華丼・炒り卵・しめサバ・野菜炒め・みそ汁
	6	7	8	9	10	11	12
朝	・ご飯・みそ汁・ミートボール・目玉焼き・麻婆豆腐・煮豆	・ご飯・けんちん汁・鶏肉とチンゲン菜のクリーム煮・さつまいもサラダ・ふき煮物	・ご飯・みそ汁・さばともやしの油炒め・豆腐炒め	・ご飯・みそ汁・スクランブルエッグ・アスパラとしいたけのソテー・ウインナー・マカロニサラダ	・ご飯・みそ汁・塩サバ・にらたまとしーチキンサラダ・漬物	・ご飯・ポトフ・鯖焼き・マカロニサラダ・アスパラ	・ご飯・みそ汁・目玉焼き・ウインナー・ハムとミズ菜のごまサラダ
昼	・ご飯・みそ汁・たけのこピリ辛炒め・鯖西京焼き・かぼちゃ煮・漬物	・ご飯・みそ汁・豚肉野菜の炒め・もやし人参ピリ辛炒め・ヨーグルトバナナ	・しそご飯・うどん・なめたけ和え・きんぴらごぼう・マンゴープリン	・ご飯・みそ汁・スクランブルエッグ・アスパラとしいたけのソテー・ウインナー・マカロニサラダ	・山菜そば・切干大根の煮物・春雨のポン酢サラダ・フルーツポーチ	・いなり寿司・温そめん・はんぺんとさつま芋の煮物・いちご	・ご飯・みそ汁・肉じゃが・白あえ・冷水トマト
夕	・ご飯・みそ汁・チンゲン菜のオイスター炒め・大根ミズ菜のサラダ・豚角煮	・ご飯・お吸い物・大根の田楽・鶏肉の卵とじ・わさび漬け	・ご飯・みそ汁・筑前煮・ほうれん草の胡麻和え・豆腐サラダ・漬物	・ご飯・みそ汁・やわらか豆腐あんかけ・ポテトサラダ・長芋酢の物	・ご飯・みそ汁・ふき煮物・小松菜の煮びたし・ミズ菜サラダ	・ご飯・みそ汁・鶏肉からあげ・コロケ・しゅうまい・生ハムサラダ	・ご飯・ほたて汁・鶏照り焼き・ミズ菜とツナサラダ・フルーツ盛り合わせ
	13	14	15	16	17	18	19
朝	・ご飯・みそ汁・鯖焼き・筑前風煮物・キュウリ酢の物・煮豆	・炊き込みご飯・みそ汁・温泉卵・里芋煮物・ピーマンと牛肉の炒め	・ご飯・みそ汁・肉きのこのみそ炒め・こんにゃくサラダ・バナナ	・ご飯・みそ汁・筑前煮・サバ塩焼き・にら卵とじ	・ご飯・みそ汁・目玉焼き・チキンナゲット・煮豆・ワカメサラダ	・ご飯・みそ汁・ミートボールあんかけ・ぜんまいとあげのナムル風炒め・鯖焼き・ちくわきゅうり	・ご飯・みそ汁・塩サバ・里芋の煮物・春雨サラダ・ほうれん草白和え・すじこ
昼	・ご飯・みそ汁・牛丼風甘から炒め・ひじき煮物・フルーチェ	・ご飯・みそ汁・きのこ入りハンバーグ・生野菜・きゅうり長芋の酢の物	・カレーライス・みそ汁・ツナサラダ	うどん・あげなす・きゃべつサラダ	・さんま蒲焼き丼・みそ汁・さつま芋コロケ・大根サラダ・きゅうり酢の物	・ご飯・みそ汁・鶏と大根の焼き煮・金平ごぼう・しらす佃煮・バナナプリン	・ご飯・春雨スープ・マーボーなす・コールスロー
夕	・ご飯・みそ汁・刺身盛り合わせ・ナメタケと野菜の和え・ふき煮物	天ぷらうどん・天ぷらそば	・ご飯・みそ汁・ホッケ焼き・豚肉白菜酒蒸し・チンゲン菜のソテー・マカロニサラダ	・ご飯・みそ汁・根菜とてんかまの煮物・豚キムチ炒め・長芋梅肉和え	・ご飯・みそ汁・牛すき焼き煮・もずく酢・ポテトタラコ和え	・炊き込みご飯・オニオンスープ・おろしハンバーグ・ツナコーンサラダ	・ご飯・みそ汁・なす素揚げ・焼き魚・もやしサラダ
	20	21	22	23	24	25	26
朝	・ご飯・みそ汁・ほっけ焼き・肉と野菜の胡麻炒め・筑前風煮物	・ご飯・みそ汁・目玉焼き・玉こんにゃくとひじきの煮物・竹輪とミズ菜のサラダ	・ご飯・すりみ汁・卵豆腐・マカロニサラダ・ホッケ西京漬け・キウイフルーツ	・ご飯・中華ごまスープ・めんたいこ入り卵焼き・温野菜・ローストビーフ	・ご飯・みそ汁・サバ味醂漬け焼き・ほうれん草ナメタケ和え・厚あげと大根の煮物	・ご飯・みそ汁・ナスのみそ炒め・ミズ菜ハムポン酢・白身魚焼き	・パン・スープ・目玉焼き・ポテトサラダ・アスパラウインナー炒め・ヨーグルト
昼	・ご飯・ワカメスープ・かぼちゃサラダ・鶏から揚げ・ピーマンの炒め物	・ご飯・みそ汁・かぶと高野腐の含め煮・白菜のおかか和え・かき揚げ	カレーライス・みそ汁・ほうれん草お浸し・マンゴーフルーツ	・ご飯・ポトフ・エビ・いかフライ・キムチ	・ご飯・みそ汁・油揚げのきんちやく煮・豆腐とアボカドのわさび醤油和え・びわ・造りかまぼこ	・ご飯・みそ汁・鶏照り焼き・生野菜・サーモンマリネ・カブとキュウリの浅漬け・オレンジ	ざるそば・天ぷら・アボカドサラダ・お吸い物
夕	・ご飯・みそ汁・揚げだし豆腐・ベーコンポテトとアスパラ・カニカマときゅうりの酢の物	・ご飯・すまし汁・甘えび刺身・スモークサーモンと玉葱・茶わん蒸し	・ご飯・みそ汁・厚揚げと薩摩いもの煮物・長芋酢物・たけのこ土佐煮	・ご飯・みそ汁・豚ロースとソテー・ごぼう天の煮物・ハムきゅうりのサラダ	・ご飯・みそ汁・ハンバーグ・たけのこササゲのあげ煮・ポテトサラダ	・ご飯・みそ汁・豆腐揚げ・タンサラミ・バラ肉とアスパラ炒め・きゅうりとパイ	・ご飯・みそ汁・鯖炒り卵・さつま芋甘煮・黒カレイ煮付・野沢菜めかぶ
	27	28	29	30	31		
朝	・ご飯・みそ汁・かぼちゃの煮物・切干大根の酢の物・にしん菜の花漬け・ゼリー	・ご飯・つみれ汁・かすべ煮付・出し巻き卵・煮豆・シーフードの酢味噌和え・漬物	・ポトフ・油揚げとミズ菜のからし和え・むぎとろご飯・白身魚	・ご飯・みそ汁・にら卵とじ・黒むつ焼き・小松菜とあげのしょうが煮	・ご飯・みそ汁・目玉焼き・ナスとソーセージのケチャップ炒め・煮豆・漬物		
昼	・炊き込みご飯・にらたまスープ・麻婆茄子・ほうれん草と小松菜のナメタケ和え・パイナップル	・ご飯・みそ汁・生姜焼き・ウインナー・キュウリ酢の物	・中華丼・みそ汁・さつまいもとささげのサラダ・きゅうりの酢の物・メロン	・ご飯・みそ汁・なすみそ炒め・トマトサラダ・ウド酢味噌・チキンときのこのホワイトソース	・ご飯・みそ汁・サバみぞれ和え・うの花・茹でアスパラ2種・イチゴ		
夕	・ご飯・みそ汁・ユイミータン・マカロニサラダ・中華あんかけ野菜炒め・シュウマイ	・ご飯・みそ汁・コロケ・生野菜・カニ玉風あんかけ・大学芋	・ご飯・みそ汁・チーズのせ卵焼き・かぶ煮物・スパサラダ	・ご飯・みそ汁・ひれ肉のウスターソース炒め・金平ゴボウ	・スープカレー・サフランライス・キウイヨーグルト		