

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
朝				ご飯・味噌汁・玉ねぎとベーコン入オムレツ・納豆・紫蘇茎若布・茄子とピーマンのピーナッツ味噌田楽・オレンジ	ご飯・味噌汁・茄子とピーマンの味噌炒め・大根と人参とすり身の煮物・納豆	ご飯・味噌汁・玉子焼・大根サラダ・ほうれん草のなめ茸和え・ひじき煮	ご飯・味噌汁・オホーツク入厚焼き玉子・ササミサラダ・煮豆・切干大根
昼				ご飯・キャベツとベーコンのスープ・鶏の生姜焼き・キャベツの千切り・ポテトサラダ	梅おにぎり・稲荷寿司・焼そば・焼肉・焼き芋・焼ししゃも・焼ウインナー・杏仁豆腐	カレーライス・胡瓜とハムのサラダ・煮豆	ご飯・味噌汁・煮込み和風ハンバーグ・もやしとニラと椎茸のバターソテー・小松菜の胡麻和え・漬物
夕				ご飯・味噌汁・秋刀魚の蒲焼・キャベツのなめ茸和え・オムレツ	ご飯・味噌汁・チャンチャン焼・春雨サラダ・大根と胡瓜の梅肉サラダ・きんぴらごぼう	ご飯・そば・春雨サラダ・ジンギスカンの唐揚げ(トマト添)・里芋の煮物	ご飯・豚汁・コロッケ・紫蘇の実漬・マカロニサラダ・茄子とピーマンの揚げ浸し
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯・味噌汁・焼つぼ鯛・ほうれん草の胡麻和え・蒟と豚肉の煮物・べつたら漬	ご飯・味噌汁・マカロニとソーセージのケチャップ炒め・茄子とピーマンの味噌炒め・ミートボールとえのきとニラの炒め物	ご飯・味噌汁・おふくろ煮・スクランブルエッグ・たくあん	ご飯・味噌汁・煮物・ほうれん草焼・竹輪サラダ・パインヨーグルト	ご飯・味噌汁・焼鮭・ウインナー焼・おふくろ煮・漬物	ご飯・味噌汁・出し巻き玉子・照焼きミートボール・キウイフルーツ・南瓜煮・かぶの葉の煮浸し・まぐろ昆布	ご飯・味噌汁・焼秋刀魚・マカロニサラダ・竹の子煮・漬物
昼	ちらし寿司・味噌汁・おふくろ煮・なま酢・はっさく	ミートソーススパゲティ・ベーコンと玉子のスープ・大学芋・オレンジ	鶏釜飯・味噌汁・焼宗八がれい・胡瓜と長芋の梅かつお和え・マカロニサラダ・うまみ昆布	カツ丼・味噌汁・ニラと人参ともやしの炒め物・たくあん	ナポリタン・コンソスープ・ポテトサラダ・フルーツ缶・茄子の油炒め	豚丼・味噌汁・さつま芋の甘煮・ほうれん草の胡麻和え	塩ラーメン・稲荷寿司・長芋の紫蘇昆布和え・キウイとバナナと黄桃
夕	ご飯・コンソメスープ・生姜焼き・白菜と海老のあんかけ・納豆入ラーメンサラダ・漬物	ご飯・味噌汁・茄子とピーマンと豚肉の中華胡麻炒め・白菜の梅肉和え・煮豆・洋梨	天丼・きのこ汁・白菜と竹輪の和え物	ご飯・味噌汁・鶏のから揚げ・ラーメンサラダ・煮物	ご飯・味噌汁・鱈のムニエル・水菜と焼豚のドレッシング和え・かぶと天かまの煮物・苺	ご飯・水餃子スープ・麻婆茄子・もやしのナムル・フルーツミックス	ご飯・若布スープ・トマトの煮込みハンバーグ・きのこの玉子とじ・オレンジ
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯・味噌汁・焼塩鯖・大根と人参と天かまの煮物・中華風スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・ミートボール・玉子豆腐・水菜サラダ	ご飯・味噌汁・切干大根・炒め納豆・うまみ昆布・漬物	ご飯・味噌汁・蒟とがんもの煮付け・コロッケ(レタス添)・子持ち昆布・ワインたくあん・オレンジパバロア	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・焼ほっけ・キャベツのベーコン炒め・煮豆	ご飯・味噌汁・焼鮭・大根と人参と鶏ひき肉の煮物・納豆・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・南瓜煮・シメジ焼・おから・大根サラダ
昼	生ちらし寿司・お吸い物・里芋の煮物・帆立と海老のフライ・キウイとバナナの牛乳ゼリー	親子丼・味噌汁・ゆで玉子サラダ・バナナと蜜柑入苺フルーチェ	ご飯・味噌汁・ラムキムチ・じゃが芋と白滝と挽肉の煮物・とろろの梅肉和え・桃とみかん	カレーライス・玉子スープ・マカロニサラダ・南瓜煮・フルーチェ	玉丼・味噌汁・胡瓜と若布の酢の物・さつま芋煮	ご飯・中華スープ・餃子・蒟とひじきの煮物・苺ヨーグルト	回転すし・吸い物
夕	豚丼・味噌汁・春雨サラダ・高野豆腐と挽肉の炒め物	ご飯・味噌汁・和風豆腐ハンバーグ・ひじきと蒟の炒め煮・トマトとマカロニのサラダ	ご飯・味噌汁・真鱈の唐揚げの野菜あんかけ・さつま芋サラダ・トマトのチーズ焼	親子丼・味噌汁・若布とトマトのサラダ・白菜の梅肉和え・ワイン漬たくあん	ご飯・豚汁・目抜き西京漬焼・いんげんの胡麻和え・昆布巻き・オレンジ	ご飯・玉子スープ・鶏のから揚げ・キャベツとトマト・煮豆・ぶどうゼリー	牛丼・味噌汁・天かまと竹の子の炒め物・もやしとニラの炒め物
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯・味噌汁・かすべ煮・ほうれん草のしらす和え・南瓜煮・冷奴	炊き込みご飯・すり身汁・だし巻き玉子・めかぶとかいわれの和え物・漬物	ご飯・味噌汁・茄子焼・納豆・めかぶ・白菜漬	生姜ご飯・味噌汁・ひと塩鱈焼・稲庭うどんの明太子和え・玉子とニラと生きくらげの炒め物	鮭ご飯・味噌汁・肉じゃが・煮豆・胡瓜の浅漬け・りんご	ご飯・味噌汁・大根と人参とがんもの煮物・スクランブルエッグ・胡瓜と長芋の梅かつお和え	ご飯・味噌汁・焼鮭・煮豆・漬物・天かま・ふきの煮物
昼	ナポリタン・スープ・シーザーサラダ・蜜柑と桃	あんかけ焼きそば・おにぎり・中華スープ・えのきともずくの酢の物・紫蘇の実・杏仁フルーツ	ご飯・味噌汁・酢豚・煮豆・たくあん・ラーメンサラダ・桃	ミートスパゲティ・コーンスープ・キャベツとチキンのサラダ・パインとみかん	ご飯・豚汁・焼鯖・マカロニサラダ・たくあん	稲荷寿司・冷しそば・バナナと桃のヨーグルト和え	ご飯・舞茸スープ・餃子・マカロニサラダ・杏仁フルーツ・青梗菜のシーチキン和え・ワイン漬たくあん
夕	かに飯・味噌汁・鶏肉と野菜の炒め煮・長芋と胡瓜の和え物	漬け丼・味噌汁・炒り鶏・春菊の胡麻和え・漬物	ご飯・味噌汁・海老マヨ・南瓜団子のあんかけ・ブロッコリー・たくあん・パバロア	ご飯・味噌汁・チャーシュー・胡瓜とかいわれ大根のなめ茸和え・煮物	ご飯・味噌汁・まぐろとサーモンの漬・ほうれん草のなめ茸和え・もやしとニラと椎茸のカレー炒め	牛丼・味噌汁・麻婆豆腐・アスパラの胡麻和え・たくあん	ご飯・味噌汁・茄子の肉巻きポテトサラダ・小松菜と油揚げの煮びたし
	26	27	28	29	30	31	
朝	ご飯・味噌汁・つぼ鯛塩だれ焼き・白菜の梅肉和え・紅じゃこ・煮豆	ご飯・味噌汁・炒め納豆・南瓜煮・カニクリームコロッケ・やわらかチキンと胡瓜のサラダ・削り節と昆布の佃煮	鮭の混ぜ込みご飯・味噌汁・鶏ササミのサラダ・天かまと大根の煮物・煮豆	ご飯・味噌汁・焼鮭・山落と油揚げの煮物・胡瓜と若布の酢の物	おじや・味噌汁・焼ほっけ・ウインナー入りスクランブルエッグ・トマトチキンサラダ・がんもと大根の煮物	炊き込み山菜ご飯・味噌汁・玉子焼き・ブロッコリーとトマト・かすべの煮付け・バナナ・べつたら漬	
昼	カツカレー・コンソメスープ・ゆで玉子サラダ・黄桃のヨーグルト和え	ご飯・わかめスープ・酢鶏・麻婆茄子・八宝菜	塩焼きそば・若布の玉子とじスープ・鶏肉とメンマの和え物・黄桃	天ぷらそば・たらこおにぎり・里芋と鶏肉の煮物・胡瓜と長芋の梅肉和え・たくあん	ご飯・すり身汁・海老フライ(レタスとタルタルソース添)・スパゲティナポリタン・苺のヨーグルト和え	カレーライス・玉子スープ・水菜サラダ・パイナップルフルーチェ	
夕	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・おでん・水菜サラダ	あんかけ炒飯・味噌汁・うどと若布の酢味噌和え・玉子豆腐のねぎあんかけ	ご飯・味噌汁・目抜き西京漬焼・削り節昆布・南瓜の煮物・いんげんの胡麻和え	ご飯・味噌汁・鶏牛蒡・もやしとニラの玉子炒め・レタスとツナとコーンのサラダ	牛丼・味噌汁・マカロニサラダ・ほうれん草の胡麻和え	親子丼・味噌汁・白菜の梅肉和え・若布とオホーツクの酢物・たくあん	