

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
朝				ご飯・味噌汁・焼鮭・煮豆・ウインナー・コロケ・だし巻き玉子・牛乳	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・キッシュ・ペンネアラビアータ・蕎麦と天かまの煮物・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼き・納豆・もやしのナムル・キャベツと天かまの炒め物・煮物	ご飯・味噌汁・だし巻き玉子・焼鯖・じゃこ佃煮・煮豆・豚肉の生姜焼き・牛乳
昼				ご飯・味噌汁・焼鮭・五目巾着煮・豚肉の生姜焼き・南瓜煮・キャベツ・カニカマ	稲荷寿司・おにぎり・焼そば・焼肉・焼き芋	ご飯・味噌汁・ニラの玉子とじ・竹輪とツナのサラダ・オホーツク・肉じゃが・煮豆	親子丼・味噌汁・筑前煮・煮豆・茄子の煮浸し・八朔
夕				ご飯・味噌汁・赤魚粕漬や・つくね・白菜のあんかけ煮・味噌おでん	ミニおにぎり・味噌汁・かにかま・鱧のチャンチャン焼・ほうれん草のお浸し・人参サラダ	ご飯・味噌汁・焼つぼ鯛・ホイコーロ・玉子味噌・白菜のお浸し・玉子豆腐	ご飯・味噌汁・メンチカツ・キャベツ蒸し・小松菜の煮浸し・さつま芋の大学芋風
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯・味噌汁・玉ねぎの玉子とじ・ミートボール・とろろ・秋刀魚の蒲焼・茄子の味噌炒め・八朔・牛乳	ご飯・味噌汁・焼紅鮭・ミートオムレツ・キャベツ炒め・梅干・牛乳	ご飯・味噌汁・カレーコロケ・ひじき煮・だし巻き玉子・羊羹・牛乳	ご飯・味噌汁・ニラの玉子とじ・つくね・天かまの昆布煮・さつま芋の大学芋風・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・蕎麦と天かまの煮物・焼鯖・紫蘇若布・ベーコン・苺	ご飯・味噌汁・マカロニナポリタン・煮豆・子持ち昆布・だし巻き玉子・ミートボール・胡瓜のなめ苺和え・牛乳	ご飯・味噌汁・かぶと竹輪の煮物・豚野菜炒め・煮豆・たくあん・牛乳
昼	ちらし寿司・とろろそば・昆布と白滝の煮物・青梗菜の胡麻和え	ご飯・味噌汁・焼紅鮭・ミートオムレツ・キャベツ炒め・梅干・味噌汁・肉じゃが・すき焼き風煮・煮豆・佃煮・シロ菜のお浸し	炒飯・ソーメン汁・えのきの紫蘇昆布和え・玉子豆腐・ミニトマト	稲荷寿司・冷麦・フルーツポンチ・うま煮	ご飯・味噌汁・鱈のフライタルタルソース添・海藻サラダ・トマト・紅じゃこ・南瓜の煮物	ご飯・味噌汁・肉じゃが・蕨の天かま炒め・海老チリ・玉子豆腐・黒豆	カレーライス・玉子スープ・南瓜のそぼろあんかけ・ハムカツ・フルーツポンチ
夕	キーマカレー・餃子スープ・ラーメンサラダ・煮豆・梨	ご飯・味噌汁・ホッケフライタルタル添・キャベツと揚げの煮物・胡瓜と若布の酢の物・煮豆	生姜ご飯・味噌汁・鱧のホイル焼・しらすのおろし和え・そうめんサラダ	天井(海老・ピーマン・茄子)・味噌汁・トマト・煮豆・ほうれん草と紫蘇若布の和え物	ご飯・餃子スープ・おでん・焼ほっけ・煮豆・いかと芋の煮物	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・豆腐としめじのコンソメ煮・南瓜煮	ご飯・味噌汁・焼つぼ鯛・いかじゃが煮・麻婆豆腐・蕎麦のきのこ炒め・煮豆
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・ほうれん草のなめ苺和え・目玉焼き・煮豆・昆布巻き	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・焼鮭・若布の酢味噌和え・豚肉とキャベツのカレー炒め・フルーツポンチ・牛乳	ご飯・味噌汁・玉ねぎの玉子とじ・煮豆・秋刀魚の蒲焼・ソーセージのケチャップ炒め・ミートボール・苺・牛乳	玉子巻きご飯・トマト・煮豆・昆布の佃煮・さつま芋サラダ・ウインナー・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・焼紅鮭・煮豆・だし巻き玉子・里芋煮・南瓜煮・牛乳	ご飯・味噌汁・ほうれん草入玉子焼き・鮭のバター焼・漬物・梅干・蕎麦と天かまと椎茸の炒め物・苺・牛乳	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・スクランブルエッグ・レモンハーブチキン・おから・バナナ・牛乳
昼	海鮮丼・ソーメン汁・お汁粉・フルーツポンチ	うどん・おにぎり・白菜のお浸し・さつま芋の甘煮	ご飯・味噌汁・メンチカツ・水菜のキャベツサラダ・煮豆	天ぷらそば・おにぎり・玉子焼き・フルーツ	ご飯・味噌汁・大根と秋刀魚の煮物・鶏のから揚げ・海藻サラダ・トマトとレタス・南瓜煮	カレーうどん・おむすび・おでん・フルーツポンチ	炒飯・味噌汁・メンチカツ・煮豆
夕	ご飯・味噌汁・焼秋刀魚・南瓜煮・水菜と揚げの煮浸し・玉子豆腐・煮豆・苺	天井・味噌汁・青梗菜のかに玉あんかけ	ご飯・味噌汁・切干大根・煮豆・麻婆豆腐・いんげんの胡麻和え・焼鮭	キーマカレー・玉子スープ・煮豆・マグロかつお・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・クリーム煮・海老の天ぷら・煮豆・漬物・苺	ご飯・味噌汁・焼鯖・海老と豆腐の炒め物・鶏肉と大根の煮物・煮豆	ご飯・味噌汁・肉じゃが・つぼ鯛味醂漬・天ぷらとキノコの油炒め・アスパラのお浸し・煮豆
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯・味噌汁・焼鮭・目玉焼き・たら昆布・南瓜煮・漬物	ご飯・味噌汁・鱧の香草焼・天かま・さつま芋の大学芋風・チーズ入スクランブルエッグ・ハムとピーマンの炒め物・牛乳	ご飯・味噌汁・焼紅鮭・漬物・ハム・バナナ・南瓜ロール・牛乳	しらす入梅紫蘇おにぎり・味噌汁・白菜のお浸し・秋刀魚の蒲焼・ウインナー・南瓜の甘煮・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・蕎麦と天かまと椎茸の煮物・玉子焼き・煮豆・とろろ芋・昆布・蜜柑・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼き・鶏つくね・カニカマ・ミートボール・蕎麦と天かまの煮物・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・焼ソーセージ・豚肉とキャベツのカレー炒め・煮豆・バナナヨーグルト・牛乳
昼	キーマカレー・中華スープ・南瓜コロケ・ブロッコリーとトマト	ご飯・味噌汁・ナポリタン・ポテトサラダ・ゆで玉子・漬物・焼魚	五目うどん・胡麻おにぎり・豚の生姜焼き・春菊の胡麻和え・みかん	味噌ラーメン・稲荷寿司・水菜とシーチキンサラダ・蜜柑と桃	牛丼・味噌汁・揚げ豆腐のあんかけ・南瓜煮	海鮮丼・すいとん汁・ハム巻きポテトサラダ・筑前煮・煮豆	ご飯・中華スープ・煮豆・餃子・中華煮・昆布佃煮・南瓜甘煮
夕	牛丼・味噌汁・南瓜煮・厚揚げの生姜あんかけ・もずく酢	ご飯・豚汁・煮豆・親子丼・かすべ煮(芋付)・さつま芋と南瓜の茶巾	ご飯・味噌汁・チンジャオロース・焼ほっけ・煮豆・茄子の油炒め	ご飯・ベーコンと玉子のスープ・揚げ納豆・煮豆・焼つぼ鯛・竹輪と椎茸とかまぼこの煮物・アスパラ・みかん	カレーライス・大根とがんもの煮物・煮豆・長芋のなめ苺あん	ご飯・味噌汁・天ぷら(海老・さつま芋・舞茸・茄子)・もやしのナムル・ハムポテト・里芋の煮物	ご飯・味噌汁・焼鮭・茄子と天ぷらの煮物・玉子味噌・肉じゃが・煮豆
	26	27	28	29	30	31	
朝	ご飯・味噌汁・目玉焼き・秋刀魚の蒲焼・ほうれん草となめ苺の和え物・昆布佃煮・クリームコロケ	ご飯・味噌汁・玉ねぎの玉子とじ・焼ほっけ・ハムとピーマンの炒め物・うまみ昆布・煮豆・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・キャベツのベーコン炒め・煮豆・だし巻き玉子・焼紅鮭・漬物・フルーツ・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鮭・マカロニサラダ・煮豆・いんげんの胡麻和え・ミニハンバーグ	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ブロッコリー・梅干・焼鯖・佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・肉豆腐・大根とがんもの煮物・煮豆・納豆・たくあん・牛乳	
昼	ご飯・さつま汁・焼魚・煮豆・ミートボール・ブロッコリーと人参サラダ・揚げ椎茸と大根の煮物	塩ラーメン・ミニ親子丼・煮豆・うどの酢味噌和え・カニカマ	ご飯・ポトフ・切干大根・焼ほっけ・煮豆・たくあん・昆布の佃煮・フルーツ	うどん汁・おにぎり・南瓜の煮物・アスパラの塩煮・いんげんの胡麻和え・カニカマ・フルーツ	豚丼(キャベツ添)・味噌汁・ゆで卵・芋もち・苺	ご飯・味噌汁・ニラともやしと豚肉の炒め物・麻婆茄子・焼鮭・煮豆・オレシ	
夕	ご飯・きしめん汁・酢豚・南瓜煮・胡瓜の胡麻漬	あんかけ焼きそば・おにぎり・稲荷寿司・南瓜団子・フルーツ	ご飯・味噌汁・おからハンバーグ・白菜のお浸し・若布の酢味噌和え・玉子豆腐・煮豆	ご飯・味噌汁・中華風炒め・かすべの煮魚・ハンペンとえのきとめかんと水菜の酢の物・苺	ご飯・味噌汁・肉じゃが・水餃子・煮豆・つぼ鯛塩焼	ご飯・すいとん汁・焼秋刀魚・たまねぎ器の温野菜・南瓜・トーフコロケ	