

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
朝				ご飯・味噌汁・鮭焼 にら卵とじ・フルー チェ・漬物	・ご飯・味噌汁・レンコ ンのきんぴら・アスパ ラの白和え・ブロッ コリーの中華あんか け・塩サバのポン酢	・ご飯・味噌汁・卵焼 き・マーボー茄子・春 雨サラダ・ヨーグルト	・山菜おこわ・味噌 汁・白菜お浸し・水菜 サラダ・鯖焼き
昼				・ご飯・味噌汁・揚げ だし豆腐・鶏照り焼 き・トマトサラダ・オレ ンジ	・幕の内お弁当・味噌 汁	・ご飯・味噌汁・鶏肉 のガーリックバター炒 め・豆腐サラダ・フ ルーツ	・うどんく温>・海老 かきあげ・きゅうり酢 みそ和え・漬物・りん ご
夕				・ご飯・味噌汁・かす べ煮付・春菊ともやし のナムル・フライドポ テト	・ご飯・味噌汁・鶏肉 の天カマ煮・ポテトサ ラダ・佃煮・モヤシの お浸し	・カレーライス・スープ サラダ・トマト・なめた け和え・漬物	・ご飯・味噌汁・鮭焼 魚・さつま芋サラダ・ 白菜と豚肉の重ね蒸 し
	5	6	7	8	9	10	11
朝	・ご飯・味噌汁・目玉 焼き・アスパラベー コン炒め・海老とピー マンのケチャップ炒め・白 桃	・ご飯・味噌汁・鯖み そ焼き・きのこ玉葱 炒め・きゅうりとハム のポン酢和え	・ご飯・味噌汁・さん ま・トマト・オクラ・漬 物	・ご飯・味噌汁・卵豆 腐・キャベツの煮浸 し・豚肉とひじきの炒 り煮	・ご飯・味噌汁・ハム エッグ・豚肉ともやし の香味炒め・ほうれ ん草のお浸し	・ご飯・味噌汁・卵焼 き・さんまかばやき・ ひじきの煮物・桃	・ご飯・味噌汁・鯖の 塩焼き・もやしの卵と じ・春菊とツナのポン 酢和え
昼	・ナポリタン・サラダ ・フルーツヨーグルト ・卵スープ	・ご飯・味噌汁・ピリ 辛さんま焼き・おろし 添え・ナスの味噌炒 め・白菜とツナのお浸 し	・ナポリタン・にらの スープ・卵サラダ・フ ルーチェ	・うどんく温>・ポテ トサラダ・マーボー春 雨	・おこわ・味噌汁・ ほっけみりん焼き・ポ テトサラダ・りんご	・ご飯・味噌汁・ぎょう ざ・アボガドサラダ・ブ ロッコリー	・かやくご飯・味噌汁・ サーモンマリネ・切り 昆布の煮物・フルー ツポンチ
夕	・ちらし寿司・味噌汁 ・刺身盛り合わせ・ふ き煮物・漬物・サラダ	・カレーライス・つま れ汁・レタスサラダ	・ご飯・味噌汁・ミート ポテトコロッケ・キャ ベツ添え・海老マヨ ネーズ・しらすおろし ・金平ゴボウ	・ご飯・味噌汁・鱈の ホイル焼き・玉葱とオ クラのサラダ・厚揚げ とひじきの煮物	・ご飯・味噌汁・マー ボー茄子・鶏大根・フ ルーツ	・ご飯・味噌汁・焼肉 ・サラダ・オレンジ・漬 物	・ご飯・味噌汁・白身魚 フライ・ゴボウサラダ ・オレンジ
	12	13	14	15	16	17	18
朝	・ご飯・味噌汁・スクラ ンブルエッグ・ますム ニエル・豆もやしソ テー	・ご飯・味噌汁・ダシ 巻き卵・なすとピー マンのみそ炒め・にし んの切り込み	・ご飯・味噌汁・目玉 焼き・ナポリタン・ほう れん草」とツナの和え 物	・ご飯・味噌汁・ウイ ンナーのケチャップ炒 め・しめじともやしの ごまドレッシング和 え・野沢菜漬	・ご飯・味噌汁・ほっ け・かに風味サラダ ・佃煮・漬物	・ご飯・味噌汁・小松 菜とハムの炒め・サ バ・黒豆	・ご飯・味噌汁・卵焼 き・しらすおろし大根 ・いんげんの天カマ炒 め・りんご
昼	・天丼・味噌汁・漬物	・いなり寿司・焼きそ ば・ほうれんそうと人 参の白和え・きゅうり の酢の物	・ご飯・シチュー・白菜 のお浸し	・そばく温>煮込み ・ズッキーニと長芋の 豚肉炒め・サーモンと カニかまのマリネ風 ・メロン	・うどんく温>・ミニ 食パン・ちくわサラ ダ・もずく酢・キウイフ ルーツ	・ご飯・味噌汁・豚肉 にら炒め・マーボー 豆腐・マカロニサラダ	・ご飯・ふかひれスー プ・生姜焼き・えびフ ライ・チキンナゲット ・水菜の蒲焼き和え
夕	・ご飯・味噌汁・鮭焼 き魚・大根の鶏そぼ ろあん・中華くらげと きゅうりの和え物	・ご飯・味噌汁・ぶり 味噌漬け焼き・鶏肉 と天カマの炒め・ふき と竹の子の煮物	・ご飯・味噌汁・さば 味噌煮・パプリカサ ラダ・おくら漬物・キ ウイフルーツ	・ご飯・味噌汁・かれ いの煮付・長芋とワカ メのポン酢和え・卵焼 き	・ご飯・味噌汁・豚肉 とパプリカの酢豚風 ・南瓜の煮物・ささげと アスパラのサラダ・メ ロン	・ご飯・味噌汁・鮭の ムニエル・玉葱の卵 とじ・ポテトサラダ	・ご飯・海鮮ちげスー プ・麻婆茄子・大根サ ラダ・漬物・オレンジ
	19	20	21	22	23	24	25
朝	・ご飯・きのこ汁・トラ ウトサーモン・肉じゃ が・ほうれん草のごま 和え・塩辛	・ご飯・味噌汁・目玉焼 き・ウィンナーとピー マン炒め・冷麺サラ ダ・昆布	・ご飯・味噌汁・塩さ ば焼き・塩辛のおろし 和え・ちくわとふきの 煮物	・ご飯・スープ・えりん ぎ春雨・オムレツ・ しゅうまい	・ご飯・味噌汁・鮭焼 き・豚にらたま・水菜とな めたけ和え	・ご飯・味噌汁・卵焼 き・コールスローサ ラダ・おくら納豆・にし んの漬	・ご飯・味噌汁・ほっ け焼き・マーボー豆 腐・切り昆布の煮物 ・ヨーグルト
昼	・ご飯・クリームシ チュー・マカロニの ベーコン炒め・フル ーツ缶	・ご飯・味噌汁・刺身 盛り合わせ・さば缶 のサラダ・漬物	・醤油らーめん・鶏肉 入り切干大根の煮物	・カレーライス・味噌 汁・大根とりんごのサ ラダ・フルーツくオレ ンジ・パイン>	・ご飯・味噌汁・かす べの煮付・ナスの素 あげ・ほうれん草の ナメタケ和え	・ご飯・ギョーザスー プ・マカロニサラダ ・海老マヨ・フルーツ オレンジ>	・ご飯・味噌汁・かす べ煮付・肉じゃが・水 菜サラダ
夕	・ご飯・味噌汁・きの こハンバーグ・もやし と人参のナムル・焼 き茄子・オレンジ	・ご飯・味噌汁・酢豚 ・ミックスポテトサ ラダ・きゅうりとカニ カマの酢物・バナナ ヨーグルト	・ご飯・味噌汁・チキ ンソテー・南瓜サ ラダ・ひじきの炒り煮	・ご飯・味噌汁・煮鶏 ・銀たらみりん焼き・ト マトサラダ・漬物	・ご飯・味噌汁・温野 菜サラダ・ふきの煮 物・いちごのヨーグル ト和え	・ご飯・味噌汁・ヒレカ ツキャベツ添え・みつ 豆	・まぐろ漬け丼・鶏大 根・なた割漬け・にら ときのこのあんかけ スープ
	26	27	28	29	30	31	
朝	・ご飯・味噌汁・さば 塩焼・きのこ厚揚げ の煮物・煮豆	・ご飯・味噌汁・ナス の味噌炒め・もずく 酢・大根サラダ	・ご飯・味噌汁・ほっ け焼き・わらびとはん ぺんの煮物・きゅうり とソーセージのマヨ ネーズ和え	・ご飯・味噌汁・鮭の ムニエル・ふきの炒 め物・佃煮・煮豆	・ご飯・味噌汁	・ご飯・味噌汁・卵焼 き・マカロニサラダ ・ヨーグルト	
昼	・ご飯・味噌汁・筑前 煮・サーモンマリネ ・スイカ	・ご飯・味噌汁・ちん げん菜のあんかけ ・豚肉と人参の甘から 煮・餃子焼・卵豆腐	・ナポリタン・ニラスー プ・トマトサラダ・メロ ン	・ご飯・味噌汁・信田 巻き・揚げだし豆腐 ・スイカ	・カレーライス・スー プ・シーチキン入り春 雨サラダ・フルーチェ	・ご飯・味噌汁・塩鶏 じゃが煮・マーボー豆 腐・大根の味噌漬	
夕	・ご飯・味噌汁・ヒレカ ツ・野菜サラダ・漬物	・ご飯・味噌汁・カレイ の煮付・長芋と胡瓜 の酢物・アスパラとブ ロッコリーのグリーン サラダ・メロン	・ご飯・味噌汁・白身 魚フライ・鶏ゴボウ・り んご	・ご飯・味噌汁・コロッ ケ・さつま芋のオレ ンジ煮・フルーツ缶	・ご飯・味噌汁・たら のきのこあんかけ・か ぼちゃの甘煮・きんぴ らゴボウ	・ご飯・味噌汁・豚キ ムチ・もやし炒め・ポ テトサラダ・新鮮野菜 添え	