

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
朝					ご飯・味噌汁・玉子焼き・黒豆・胡瓜のサラダ・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・玉子焼・黒豆・生ハムサラダ	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・ジンギスカン・レタスのとびっ子和え・春菊胡麻和え
昼					たらこスパゲッティ・ポトフ・中華サラダ・パイナップル	カレーライス・コンソメスープ・はつか大根とワカメの酢の物・りんごとブルーベリー	炒飯・わかめスープ・ラーメンサラダ・プリン
夕					ご飯・味噌汁・手羽元と大根の煮物・ほうれん草と揚げの炒め物・つぼ鯛焼・たくあん	ご飯・味噌汁・すき焼き・イチゴとキュウイ入りヨーグルト	ご飯・味噌汁・漬物・いもサラダ・焼き魚
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯・味噌汁・大根と人参の煮物・玉子と豚肉の炒め物・フルーツヨーグルト	生姜おにぎり・味噌汁・玉子と蒲焼炒め・たくあん・レッドグローブ	ご飯・味噌汁・黒豆の煮物・たくあん・かぼちゃ煮	ご飯・味噌汁・鶏ささみと玉葱炒め・ごはんですよ・かぼちゃの甘煮	ご飯・味噌汁・もやしの梅肉和え・かぼちゃ煮・なま酢	ご飯・味噌汁・納豆・シーチキンサラダ・りんごヨーグルト	栗ご飯・味噌汁・茄子炒め・きゅうりのサラダ
昼	和風きのこパスタ・オニオンスープ・ゆで卵サラダ・洋梨ゼリー和え	かき揚げそば・稲荷ずし	花見弁当	シーフードカレー・ホワイトアスパラ・パイナップル・春雨スープ	カツ丼・味噌汁・たくあん・はっさくヨーグルト	胡麻たれ冷しラーメン・おにぎり・生ハムサラダ	ご飯・味噌汁・カスベの煮漬け・紫芋の大学芋・レタスとアボカドのドレッシング和え・たくあん・バナナ
夕	ご飯・うどん汁・鶏の唐揚げ・マグロのカルパッチョ	ご飯・味噌汁・焼肉・胡瓜の漬物	ご飯・味噌汁・焼肉・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・カスベ煮・もやしと天カマ炒め・冷奴	ご飯・味噌汁・揚げサラダ・生姜焼・なま酢	ご飯・味噌汁・たらの粕漬け焼・ふきの煮物・白菜の漬物	稲荷寿司・味噌汁・フライ(エビ、豚肉)・きゅうりとハムのサラダ
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯・味噌汁・ウィンナー焼・かぼちゃ煮・漬物・ワカメの酢味噌和え	おじや・味噌汁・かぼちゃ煮・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・味噌汁・ニラ玉・しいたけのバター炒め・さつま芋のサラダ	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・納豆・漬物	ひじきの混ぜご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・ほうれん草の胡麻和え・玉子焼き・かぼちゃ煮	ご飯・味噌汁・鮭焼・煮豆・天カマと野菜の炒め物・漬物
昼	カレーうどん・ポテトサラダ・みかん・桃	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・マカロニサラダ	生姜おにぎり・鮭ちゃんちゃん焼・春雨スープ・たくあん・マカロニサラダ・イチゴヨーグルト	カレーライス・アスパラとハムの玉子サラダ・フルーツとゼリーの和え物	冷し中華・稲荷寿司	玉葱と鶏肉の和風パスタ・水菜とハムのサラダ・コンソメスープ	ご飯・舞茸スープ・牛カルビー焼肉煮・りんご
夕	生ちらし寿司・御吸い物・なま酢・ちか天ぷら	ご飯・味噌汁・鱒のムニエル・きゅうりの浅漬け・ねぎ酢味噌和え・フキ、エリンギの炒め物	親子丼・味噌汁・フキと大根の煮物・アスパラサラダ	ご飯・味噌汁・ホイル蒸し・大学芋・胡瓜の漬物・はっさく、イチゴ	ジンギスカン・味噌汁・ご飯	中華丼・味噌汁・胡瓜とレタスの塩サラダ	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・レタスのサラダ・きゅうりの漬物
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・ほうれん草の胡麻和え・煮豆	ご飯・味噌汁・煮豆・かぼちゃ団子・ホッケ焼魚・玉子焼き	ご飯・味噌汁・フキの煮物・白菜の梅和え・納豆・たくあん	おじや・ほうれん草の胡麻和え・かぼちゃの煮物	ご飯・コンソメスープ・ウィンナー・しいたけソテー・マカロニ茄子ケチャップ炒め	ご飯・味噌汁・煮物・水菜のサラダ・大根の味噌付け	混ぜご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・ほうれん草の胡麻和え
昼	ご飯・味噌汁・ホッケ焼・長芋と牛肉の炒め物・白菜の梅肉和え・ヨーグルト・イチゴ	炒飯・豚汁・アスパラの胡麻和え・ラムジンギスカン・みかんとバナナ	カレーライス・玉子スープ・ほうれん草の胡麻和え・りんご、バナナヨーグルト	チキンライス・シチュー・梨ヨーグルト	青菜のおにぎり・味噌ラーメン・パイヨーグルト	ご飯・味噌汁・コロッケ・アスパラの胡麻和え・マロニサラダ・みかんとイチゴのヨーグルト	生ちらし・ソーメン汁・煮しめみつ豆アイス
夕	ご飯・味噌汁・生姜焼き・もやしとニラの和え物	ご飯・すき焼き・きゅうりの漬物・パイン	ご飯・味噌汁・鱒のフライ・玉子スパサラダ・胡瓜の漬物・しいたけソテー	ご飯・味噌汁・豚肉、ニラ炒め・カスベの煮漬け・漬物	ご飯・味噌汁・肉じゃが・アスパラとチンゲン菜の炒め物・心太	三色丼・味噌汁・煮物・大根サラダ	ご飯・ジンギスカン
	25	26	27	28	29	30	31
朝	ご飯・味噌汁・玉子焼き・かぼちゃ煮・きゅうりの漬物	ご飯・味噌汁・カスベ焼・茄子焼・にしん焼・桃ヨーグルト	ご飯・味噌汁・ニラの玉子とじ・小松菜の胡麻和え・胡瓜の酢の物	ご飯・味噌汁・ハム入りスクランブルエッグ・かぼちゃの煮物・野沢菜のわさび漬	ご飯・味噌汁・漬物・天カマ煮・納豆・オニオングラタン・りんごヨーグルト	ご飯・味噌汁・キャベツと天カマの玉子とじ・きんぴらごぼう・煮りんご	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・サニーレタスとハムのサラダ・胡麻昆布・鮭焼
昼	肉うどん・サニーレタスのサラダ・オレンジ・煮豆	カレーライス・玉子スープ・水菜とサニーレタスのサラダ・白桃フルーチェ	塩ラーメン・お稲荷さん・大根味噌漬け・洋梨とバナナ	豚肉丼・味噌汁・レタスのサラダ・たくあん・八朔	カレーライス・玉子スープ・大根サラダ・いよかん入りヨーグルト	ご飯・キャベツスープ・ジンギスカン・麻婆豆腐・たくあん	親子丼・たくあん・味噌汁・マカロニサラダ・バナナ、みかん
夕	ご飯・味噌汁・オニオンサラダ・カスベの煮漬け・アスパラ焼・キウイプリン	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・ウィンナーともやしの炒め物	ご飯・味噌汁・メヌキの西京焼・胡瓜ともやしの梅肉和え油揚げとフキの煮物	ご飯・味噌汁・かかれい焼・レタスサラダ・アスパラ焼	ご飯・味噌汁・鯖焼魚・茄子とピーマンの揚げ浸し・かぼちゃサラダ	ご飯・コンソメスープ・煮込みハンバーグ・春麻サラダ	ご飯・すき焼き・白菜の漬物