

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
朝					ご飯・味噌汁・牛乳・ポテトサラダ・煮豆・鶏肉の竜田焼宗八焼魚、玉子焼き	ご飯・味噌汁・玉子焼き・豚肉の生姜焼・かぼちゃ煮・鯖焼き魚	ご飯・味噌汁・牛乳・焼魚・天カマ炒め・豚肉ソーセージ炒め・だし巻き玉子・煮豆
昼					天津飯・温野菜・たらフライタルタルソース付き・煮豆	ご飯・うどん・焼餃子・大根サラダ	稲荷寿司・そば・鶏の唐揚げ
夕					ご飯・かぼちゃ汁・お刺身(サーモン、マグロ、エビ)・かまぼこ・煮豆・しらす大根和え	カレーライス・マカロニサラダ・豆腐あんかけ・みかん、梨	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・かぶと胡瓜の漬物・かぼちゃ煮・半熟玉子
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・煮豆・コロッケ・豚肉ニラもやし炒め・梅干・チーズ入りスクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・牛乳・和風スクランブルエッグ・さんまの蒲焼・ウィンナー・芋と天カマの味噌煮・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・赤魚の粕焼・野菜炒め・オムレツ・ソーセージ	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ホッケ焼・肉野菜炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・コロッケ目玉焼き・三つ葉のお浸し・茄子と天カマの煮物・煮豆・梅	ご飯・味噌汁・牛乳・鶏つくね・ハム焼・ほうれん草と卵の炒め物・さつま芋の甘煮・サンマの蒲焼	ご飯・味噌汁・牛乳・焼魚・煮豆・オレンジ・野菜炒め・さつま芋の甘煮
昼	ご飯・味噌汁・エビのかき揚げ・肉じゃが・おから・煮豆・フルーツポンチ	塩ラーメン・炒飯・煮豆・イチゴ	お花見弁当(おにぎり、漬物から揚げ、ハムポテト、玉子焼き、昆布、ウィンナー、かぼちゃとさつま芋の巾着)	ご飯・味噌汁・たらフライ(タルタルソース添え)・茄子の揚げびたし・ポテトサラダ	炒飯・玉子スープ・かぼちゃの煮物・たくあん・カニカマ・フルーツポンチ	豚丼・うどん汁・かぼちゃ煮・煮豆・八朔	天ぷらそば・稲荷寿司・きゅうりの漬物・煮豆・昆布の煮物
夕	ご飯・味噌汁・カスベの煮魚・ピーマンの肉詰・ほうれん草と玉子の炒め物	混ぜご飯・豚汁・焼鯖・蕎麦と竹の子の煮物・昆布巻き	焼肉・野菜・焼そば・漬物・味噌汁	ご飯・味噌汁・肉じゃが・みかん・カスベの煮漬け・煮豆	おにぎり・味噌汁・焼肉・大根と天カマの煮物	カレーライス・ゆで卵・煮豆・メンチカツ・フルーツ	ご飯・すまし汁・お好み焼・カレイの煮漬け・焼き芋
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子味噌・唐揚げ・焼鮭・胡麻豆腐フライドポテト	ご飯・味噌汁・牛乳・豚肉とキャベツのカレー炒め・煮豆紫蘇巻き味噌・ジャーマンポテト・チーズ入りスクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ホッケ焼・かまぼこ・かぼちゃ煮	ご飯・味噌汁・牛乳・天カマ・煮豆・鶏肉の竜田焼・グリーンアスパラ・和風スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・牛乳・さんまの蒲焼・さつま芋の甘煮・焼ソーセージ・豚肉と白菜のカレー炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖焼魚・玉子焼き・ふき煮・煮豆・大根の煮物・オレンジ	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・煮豆・紫蘇味噌・納豆・カニカマ・さんまの蒲焼
昼	生ちらし寿司・味噌汁・煮豆ワカメ、イカの酢の物・フルーツポンチ	きつねうどん・おにぎり・煮豆・イチゴ・スコッチエッグ・ピーマン肉詰め	栗ご飯・味噌汁・唐揚げ・かぼちゃ団子・野菜サラダ・肉じゃが	キーマカレー・玉子スープ・かぼちゃの煮物・煮豆・カニカマ・フルーツポンチ	冷し中華・稲荷寿司・中華スープ・トマト・煮豆・しいたけとほうれん草のバター炒め	醤油ラーメン・ホイコーロー・おむすび・かぼちゃ煮	ご飯・味噌汁・銀鮭フライ(タルタルソース添え)・かぶと鶏団子の煮物・ちくわの生姜煮
夕	ご飯・豚汁・しらすと大根おろし和え・湯でアスパラ・ひじきの煮物・ホイコーロー	ご飯・味噌汁・サンマ焼魚・肉じゃが・味噌おでん(大根、天カマ、ちくわ、玉子)	ご飯・味噌汁・お刺身(ヤリイカ、エビ)・新玉葱のサラダ・ふかし芋・肉豆腐	ご飯・味噌汁・チンジャオロース・焼つば鯛・茶碗蒸しキャベツの漬物	ご飯・味噌汁・宗八焼魚・煮豆・味噌おでん・アスパラ	あさりご飯・味噌汁・ほうれん草のお浸し・ポテトサラダ・大根のしらす和え・煮豆・紫蘇味噌・いちご	しゃぶしゃぶ(肉、水菜、豆腐、ニラ、白菜、しいたけ)・味噌汁
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯・味噌汁・だし巻き玉子・鯖焼魚・シューマイ・しその肉味噌巻き・ほうれん草ときのこバター炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・天カマ・煮豆・キャベツと豚肉の炒め物・グリーンアスパラ・ソーセージの卵とじ・キウイフルーツ	ご飯・味噌汁・牛乳・豚バラとレタスの重ね蒸し・ミートボール・たくあん・煮豆・いちご・コロッケ	ご飯・味噌汁・牛乳・ごぼう天・紫蘇南蛮・芋煮・生姜焼	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖焼魚・イチゴ・野菜炒め・玉子焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・ブロッコリー・漬物・トマト・さんまの缶詰・目玉焼・ハム	ご飯・味噌汁・牛乳・つば鯛焼魚・ほうれん草ときのこのバター炒め・オムレツ・佃煮
昼	オムライス・鶏団子・ミニグラタン・煮豆	バーベキュー・焼魚・ソーセージ・サンドウィッチ・さつま芋・豚汁	塩ラーメン・おにぎり・鶏肉、しいたけ、ちくわ、大根、人参の煮物・ゆで玉子・カニカマきゅうり	ご飯・味噌汁・スコッチエッグ・トマト・かぼちゃ団子・きゃべつの油炒め	おそば・五目ちらし・舞茸とベーコン炒め・かき揚げ・トマト	ご飯・豚汁・ハンバーグ・かぶときゅうりの漬物・ほうれん草とトビッコの和え物	混ぜご飯・おそば・たらフライ・大根の漬物・大根と挽肉の煮物
夕	ご飯・味噌汁・ポテトコロッケ・ほうれん草と卵の炒め物・トマト	三色井ぶり・豚汁・トマト・に豆・ニラのお浸し	ご飯・味噌汁・刺身(マグロ、サーモン、ヒラメ、エビ)・かぼちゃ煮・アスパラ・中華サラダ・黄桃	中華丼・玉子スープ・煮豆・さつま芋、かぼちゃ巾着・黄桃	ご飯・味噌汁・カスベの煮漬け・カニカマ入り玉子焼き・煮豆・小松菜とシーチキンサラダ・トマト	ご飯・味噌汁・肉じゃが・茄子とピーマンの味噌炒め・銀カレイ焼魚・煮豆	ご飯・味噌汁・餃子・煮豆・かぶと天カマの煮物・赤カブ漬け・トマト
	25	26	27	28	29	30	31
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・焼肉チキン・煮豆・紫蘇味噌・和風スクランブルエッグ・ハムとピーマンの炒め物・バナナ	ご飯・味噌汁・牛乳・白菜のお浸し・豚肉の生姜焼き・目玉焼・紫蘇巻き味噌・ブチトマト	ご飯・味噌汁・牛乳・鶏肉のキムチ炒め・ウィンナー・コロッケ・かぶの漬物	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖焼魚・あらびきフランク・玉子焼き・豚肉の生姜焼・佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・天カマと切昆布の煮物・焼鮭・紫蘇味噌・煮豆・ウィンナー	ご飯・味噌汁・牛乳・赤魚粕焼・煮豆・わらび白滝煮・カレーコロッケ・玉子焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・コロッケ・煮豆・しろなのお浸し・カニカマ・梅・目玉焼・ウィンナー
昼	玉子海苔巻き・サンドウィッチ・豚汁・漬物	天ぷらそば・ピラフ・フルーツポンチ	あさりご飯・味噌汁・焼肉チキン・レタス、ちくわの生姜煮・三つ葉のカニカマの白和え・フルーツポンチ	天丼・ハンバーグ・トマト・大根おろし・きゅうりの漬物	うどん・おにぎり・玉子サンドトマト	梅おにぎり・ラーメン・揚げじゃが・大根の漬物	冷麦・稲荷寿司・かぼちゃ煮・ほうれん草のなめ茸和え・かぶの塩漬け・みかん
夕	ご飯・味噌汁・エビフライ(タルタルソース添え)・茄子の揚げ浸し・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・豚カツ・肉じゃが・玉子とじ・漬物	ご飯・味噌汁・刺身(イカ、マグロ、サーモン、エビ)・桜エビの天ぷら・煮豆	オムライス・味噌汁・新フキの煮物・ほうれん草のなめ茸和え・煮豆	カレーライス・フルーツ・かぶ煮あんかけ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・豆イカの煮漬け・豆腐のあんかけ・アスパラ・チキン、えびカツ	さつま芋ご飯・味噌汁・ジンギスカン・ロールキャベツ・漬物