

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
	31					1	2
朝	ご飯・味噌汁・シュウマイ・スクランブルエッグ・煮豆・ほうれん草のなめ茸和え					ご飯・味噌汁・ホッケ焼魚・ウィンナー、野菜炒め・ささぎ胡麻和え	ご飯・味噌汁・鯖焼魚・もずく・かぼちゃ煮・漬物・ヨーグルト
昼	かしわ冷麦・おにぎり・茄子とピーマンの味噌炒め・たくあん					そば飯・ほうれん草のコンソメスープ・かぼちゃサラダ・パインヨーグルト和え	味噌ラーメン・ワカメおにぎり・もやしサラダ
夕	ご飯・鶏団子汁・ミルフィーユカツ、キャベツ添え・フキと天カマの煮物					ご飯・味噌汁・ハムカツ・野菜炒め・大根サラダ	ご飯・なめこ汁・小松菜の胡麻和え・鶏肉とごぼうの煮物・胡瓜の浅漬け
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯・味噌汁・かぼちゃの煮物・れんこんきんぴら・豚肉と新玉葱の炒め物	ご飯・味噌汁・大根と鶏肉の煮物・いんげんとちくわの胡麻和え・納豆	ご飯・味噌汁・昆布佃煮・紫蘇巻き・ホッケ焼魚・かぼちゃ煮・ヨーグルト	山菜おこわ・味噌汁・煮物・煮豆・キャベツと胡瓜のサラダ	ご飯・味噌汁・塩鯖焼魚・ベーコン入りスクランブルエッグ・旨み昆布	生姜ご飯・味噌汁・茄子とソーセージ入りスクランブルエッグ・昆布巻き	ご飯・味噌汁・煮物・鯖焼魚・漬物・フルーチェ
昼	カレーうどん・きのこご飯のおにぎり・かぼちゃ団子・フルーツと牛乳寒天の和え物	野菜入りそば・春雨サラダ・キウイ、みかん	生ちらし寿司・ほうれん草と玉子の御吸い物・お煮しめ・ピーマンの肉詰・八朔	天丼(エビ、サンマ、茄子、ピーマン)・味噌汁・季節野菜の浅漬け	カレーライス・玉子スープ・水菜サラダ・梨、パイナップル	三色丼・豚汁・根菜と胡瓜の浅漬け・パイン、みかん	稲荷寿司・天そば・抹茶プリン
夕	ご飯・味噌汁・豚生姜焼・茹と油揚げの煮物・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・カツ・ジャーマンポテト・オニオンサラダ	ご飯・味噌汁・ザンギ(キャベツ添え)・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・肉巻きみぞれ煮・カボチャサラダ・ほうれん草のシチュー和え	豚丼・味噌汁・麻婆豆腐	ご飯・味噌汁・カスベ煮・野菜炒め・胡瓜のサラダ	ご飯・味噌汁・春巻きトマト添え・かぼちゃ煮・ふろふき大根
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯・味噌汁・ベーコン入りスクランブルエッグ・ほうれん草の胡麻和え・煮豆・茄子、しめじ炒め	ご飯・味噌汁・焼魚・かぼちゃ煮・ほうれん草のなめ茸和え・牛乳プリン	ご飯・味噌汁・鯖焼魚・煮豆・紫蘇味噌巻き・煮物・ハムとえのきの玉子とじ	ご飯・味噌汁・アスパラ、しめじ、ベーコンのバター炒めポテトサラダ・たくあん	ご飯・味噌汁・かに玉・ウィンナー・シュウマイ・漬物・煮豆	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・シュウマイ・漬物・ハムとほうれん草の炒め物	ご飯・味噌汁・玉子焼き・肉じゃが・白菜のお浸し
昼	お寿司・御吸い物	カレーライス・ポトフ・オニオンサラダ	ご飯・味噌汁・鶏胸肉の唐揚げ・ポテトサラダ・かぼちゃのあんかけ煮・みかん	ご飯・ほうれん草のスープ・餃子・もやしと油揚げの酢の物・ラーメンサラダ	稲荷寿司・温冷麦・昆布の佃煮	ひじきの混ぜご飯・味噌汁・タラと大根の煮物・銀鮭のムニエル・マカロニサラダ	中華丼・味噌汁・タラの甘辛味噌煮・小松菜の胡麻和え
夕	ご飯・味噌汁・肉じゃが・餃子・大根サラダ	チキンピラフ・コンソメスープ・ハンバーグ	茄子と挽肉のそぼろ丼・味噌汁・大根と天カマの煮物・ほうれん草とちくわの胡麻和え	ご飯・味噌汁・野菜炒め・煮物・トマトサラダ	漬け丼・御吸い物・胡麻サラダ	とりめん・オホーツクと胡瓜の酢の物・みかん・黄桃	ご飯・すり身汁・豚肉、白菜の酒蒸し・ラーメンサラダ・たくあん
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯・味噌汁・カスベ煮・ほうれん草・玉子豆腐・煮豆	鶏五目炊き込みご飯・味噌汁・胡瓜とハムサラダ・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・大根と豚肉の煮物・カボチャサラダ・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・ソーセージ・たくあん・スクランブルエッグ・ホッケ焼魚	ご飯・味噌汁・もやしの玉子あんかけ・ほうれん草の胡麻和え・ソーセージと玉葱、ツナの炒め物	ご飯・味噌汁・鯖焼魚・玉子焼き・フキと天カマの煮物	ご飯・味噌汁・ほうれん草、豚肉炒め・かぼちゃ煮・芋の塩煮
昼	カレーライス・玉子とハムとカニカマの炒め物・フルーツ	ご飯・ほうれん草シチュー・中華ロールキャベツ・たくあん・煮豆	親子丼・茄子、ピーマンの油煮・春雨スープ・梨	ご飯・味噌汁・豚生姜焼き・芋の塩煮・山芋の酢の物	ご飯・鉄板焼	天ぷらうどん・稲荷寿司・漬物・桃	赤飯・御吸い物・肉巻き・煮物・ポテトサラダのハム巻きイチゴとバナナのホイップかけ
夕	オムライスのハッシュドビーフかけ・オニオンスープ・水菜のサラダ	ご飯・味噌汁・鮭のホイル焼・胡瓜の漬物・ポテトとベーコンの炒め物	三色丼・味噌汁・マカロニサラダ・みかん	ご飯・味噌汁・塩鯖焼魚・煮豆・白菜、人参、ベーコン、のけチャップ炒め・大根と天カマの煮物	ご飯・鶏団子汁・煮込みハンバーグ・ポテトサラダ・煮豆	ご飯・味噌汁・鶏照焼き・カブの漬物・茄子、ピーマン味噌炒め・もやし・ツナの和え物	ご飯・味噌汁・ジャーマンポテト・白菜煮・レタスサラダ・フルーチェ
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯・味噌汁・煮豆・玉子豆腐・キャベツ炒め	ご飯・味噌汁・大根と鶏肉の煮物・ほうれん草とツナの和え物・スクランブルエッグ	炊き込みご飯・味噌汁・小松菜とベーコンの炒め物・ポテトサラダ・大根と胡瓜の漬物	ご飯・ホッケ焼魚・ハムとほうれん草の炒め物・肉じゃが	ご飯・味噌汁・茄子と天カマ、ピーマンのポン酢炒めかぼちゃの煮物・うどの酢味噌和え	ご飯・味噌汁・かぼちゃの煮物・ほうれん草のお浸し・ポローニャソーセージとアスパラのソテー	ご飯・味噌汁・さつま芋のサラダ・練物とひじきの炒め物・ホッケ焼魚
昼	五目ちらし・御吸い物・生酢刺身(えび、白身魚、サーモン)・イチゴとみかんの牛乳ゼリー	カレーライス・小松菜と玉子のスープ・レタスとマカロニサラダ・キウイとパイナップル	ミートスパゲティ・コンソメスープ・レタスサラダ・パイン、八朔	ハッシュドビーフ・ポトフ・レタスサラダ・抹茶プリン	豚丼・味噌汁・春菊とオホーツクの胡麻和え・たくあん・八朔(缶詰)	ご飯・ニラ玉子スープ・鱒ときのこのホイル焼・マカロニサラダ・洋梨	稲荷寿司・味噌汁・揚げ餃子・ハムカツ・ゆで玉子・レタス・かぶと胡瓜の漬物
夕	ご飯・ニラ玉スープ・おろし和風ハンバーグ・マカロニサラダ・わかめとオホーツクの酢の物	ご飯・中華スープ・鶏の唐揚げ(トマト、キャベツ添え)・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・煮物・マグロの山かけ・オニオンサラダ	ご飯・ニラ玉スープ・ハンバーグ・ポテトサラダ・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・味噌汁・ソーメンサラダ・キウイ	ご飯・味噌汁・つくねの野菜あんかけ・アスパラとトマトの冷しゃぶ	ご飯・味噌汁・刺身(カツオ、ソイ、えび)・麻婆茄子・フキの煮物