

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
	31					1	2
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・サバ塩焼魚・ピーマン、ソーセージ炒め・豆腐入り玉子焼き・トマト					ご飯・味噌汁・牛乳・カニカマ入り玉子焼き・さんまの蒲焼茄子とピーマンの味噌炒め・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼魚・天カマ炒め・ハム巻きサラダ・目玉焼き・ホワイトアスパラ
昼	ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ・ほうれん草のお浸し・入り玉子とカニカマ・煮物・みかん、パイ					ご飯・肉団子スープ・カツ重・切り干し大根・紫蘇味噌	親子丼・味噌汁・かぼちゃの煮物・胡瓜、ハム、湯で玉子サラダ・きのこの煮物
夕	エビ天丼・味噌汁・さつま芋の甘煮・舞茸の中華炒め					カレーライス・胡瓜の酢の物はんぺんハムはさみ揚げ・揚げ納豆・ポテトサラダ・バナナ、キウイ	ご飯・味噌汁・ハムカツ・味噌おでん・麻婆茄子
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯・味噌汁・ホッケ焼魚・もやしのナムル・ミートローフ	ご飯・味噌汁・目玉焼き・鯖焼魚・豚肉の生姜焼き・かぼちゃ煮	ご飯・味噌汁・目玉焼き・牛乳・紫蘇味噌・人参・さんま・漬物・白菜のお浸し	生姜ご飯・味噌汁・和風スクランブルエッグ・さんまの蒲焼・天カマの生姜焼き・ほうれん草のなめ茸和え・牛乳	ご飯・味噌汁・ニラの玉子とじ・鯖の塩焼き・ベーコンとアスパラ炒め・紫蘇味噌巻き	ご飯・味噌汁・牛乳・ミニオムレツ・椎茸とベーコン炒め・煮豆・ホッケ焼魚・梅紫蘇ひじき	ご飯・味噌汁・鯖焼魚・豚キムチ・玉子味噌
昼	ご飯・味噌汁・かぼちゃ団子カニカマと玉子炒め・煮豆・ニラの玉子とじ・肉巻きポテト・フルーツポンチ	そうめん・お稲荷さん・マカロニサラダ・煮豆・昆布・カニカマ	生ちらし・そうめん汁・メンチカツ・ポテトフライ・胡瓜と八朔の酢の物	焼そば・玉子スープ・おにぎり・サラダ・フルーチェ	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ゆで玉子・白菜、ほうれん草のお浸し・さつま芋、大根、鶏肉の煮物・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・鶏つくね・アスパラベーコン巻き・芋と天カマ味噌煮・オレンジ	ご飯・味噌汁・オムレツ・漬物・煮豆・野菜と豚肉のしゃぶしゃぶ・さつま芋の天ぷらトマト
夕	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・ベーコンとほうれん草のバター炒め・ふきとレンコンの煮物	ご飯・味噌汁・玉葱とベーコンの玉子とじ・煮豆・青菜のお浸し・カスベの煮物	親子丼・味噌汁・胡瓜のナムル・キャベツと天カマの煮物・煮豆	ご飯・味噌汁・鯖とふきの煮物・大根、天カマ煮・肉じゃが・アスパラ	キーマカレー・玉子スープ・かぼちゃの煮物・ちくわとカニカマのサラダ・八朔	ご飯・すり身汁・タラと鮭フライ・肉じゃが・カニカマと玉葱のサラダ	お寿司(外食)
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・ソーセージの玉子とじ・もやしの天カマ炒め物・鶏肉の竜田焼・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・ホッケ焼魚・目玉焼き・アスパラウィンナー炒め・紫蘇味噌	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼魚・かぼちゃ煮・天カマ炒め・生胡瓜和え・紫蘇味噌・だし巻き玉子	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭焼魚スクランブルエッグ・肉野菜炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼魚・紫蘇味噌・ミートオムレツ・グリーンアスパラ	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭焼魚・納豆・玉子焼き・シューマイ・ほうれん草のお浸し・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・かぼちゃ煮・アスパラウマイ・ほうれん草のお浸し・煮豆
昼	天丼(エビ、茄子、ピーマン)・ほうれん草の、ベーコンサラダ・豚汁・フライドポテト・みかん	オムライス・玉子スープ・マカロニサラダ・ピーマン、ハム、人参、玉葱の炒め物	うどん・稲荷寿司・鶏肉と大根の煮物・煮豆・梅紫蘇ひじき・フルーツポンチ	炊き込みご飯・そば・豚肉の生姜焼き・麻婆豆腐	ご飯・味噌汁・かぼちゃ団子餃子・トマト・ソーセージの玉子とじ	うどん・お稲荷さん・かぼちゃの煮物・胡瓜、ハム、カニカマのサラダ・パイ、桃	お弁当(ちらし寿司、玉子焼き、フライドポテト、フルーツ)煮豆・かぼちゃきんとき
夕	ご飯・味噌汁・ふきと鯖の煮物・肉じゃが・赤魚焼魚・煮豆	ご飯・味噌汁・煮物・カスベの煮漬け・ハム巻きポテト・紫蘇巻き・フライドポテト・八朔	ご飯・きのこのすまし汁・天ぷら・水菜のお浸し・胡瓜と大根の漬物	ご飯・豚汁・さんま焼魚・切昆布の煮物・もやしのお浸し	ご飯・味噌汁・ホッケ焼魚・新玉葱の天ぷら・豆腐と茄子、ピーマンの揚げ出し・トマト	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・芋と天ぷらの煮物・豚肉と白菜のはさみ蒸し	ご飯・味噌汁・鯖焼魚・シューマイ・牛とじ・胡瓜の漬物
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・肉じゃが・ベーコン、茄子、ピーマンの炒め物・サンマの蒲焼	ご飯・味噌汁・牛乳・鶏つくね・さつま芋と天カマの煮物・ほうれん草のお浸し・チーズカニカマ	ご飯・味噌汁・牛乳・ウィンナー・茄子炒め・紅鮭焼魚・目玉焼き・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・ホッケ焼魚・ウィンナー・じゃがいもと天カマの煮物・玉子焼・胡瓜の漬物・紫蘇味噌	ご飯・味噌汁・牛乳・ニラの玉子とじ・鯖塩焼・かぼちゃ煮・豚肉の生姜焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼魚・肉じゃが・ソーセージ炒め・だし巻き玉子	ご飯・味噌汁・牛乳・チーズ入りスクランブルエッグ・天カマ生姜煮・ホッケ焼魚・ハムとピーマンの炒め物・とろろ芋
昼	キーマカレー・玉子スープ・かぼちゃの煮物・もやしとピーマンのナムル風炒め・煮豆・トマト・フルーツポンチ	カレーライス・ほうれん草のお浸し・ウィンナー・煮豆・フルーツポンチ	塩ラーメン・おにぎり・フキと天カマの煮物・玉子豆腐・ゆで玉子・みかん	そば・お稲荷さん・冷しゃぶサラダ・かぼちゃの煮物	親子丼・ほうれん草のお浸し・餃子・味噌汁	オムライス・スープ・ポテトサラダ・フキと天カマの煮物・カニカマ、ブロッコリー	おにぎり・冷麦・かぼちゃの天ぷら、さつま芋の天ぷら
夕	エビ丼・味噌汁・ブロッコリーサラダ・茄子焼・ちくわ、生姜煮	ご飯・豚汁・かぼちゃの甘煮サンマ焼魚・ほうれん草サラダ	ご飯・味噌汁・タラのフライ・小松菜のお浸し・親子煮・スパゲッティ	ご飯・味噌汁・えび、野菜炒め・ホイコーロー・さんまの焼き魚	ご飯・水団汁・ホッケ焼魚・アスパラ、かぼちゃ、人参の豆腐のあんかけ	ご飯・味噌汁・ポテトコロッケ蒸しキャベツ・春雨サラダ	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・カスベの煮漬け・かぼちゃ煮小松菜のお浸し
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯・味噌汁・きのこことベーコン炒め・目玉焼き・鮭焼魚・紫蘇味噌・佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・かぼちゃの煮物・玉子豆腐・野菜の天ぷら・カニカマ・紫蘇味噌・みかん	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼魚・豆腐入り玉子焼き・アスパラ炒め・ハッシュドポテトサラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・和風スクランブルエッグ・ソーセージ炒め・キャベツの胡麻味噌炒め・ほうれん草のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・アスパラベーコン炒め・鯖の塩焼き・ウィンナー・佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・スクランブルエッグ・鮭焼魚・かぼちゃの煮物・うまみ昆布	ご飯・味噌汁・牛乳・じゃが芋と天カマの煮物・漬物・昆布・オムレツ・カニカマ・小松菜のお浸し
昼	かき揚げ丼・御吸い物・胡瓜の生酢和え・ほうれん草の胡麻和え・みかん	枝豆ご飯・うどん・チンジャオロース・煮豆	ソーメン・中華スープ・稲荷寿司・揚げ出し豆腐、ピーマン、茄子・トマト	親子丼・味噌汁・かぼちゃ煮餃子・ほうれん草のお浸し・フルーツポンチ	炒飯・マカロニサラダ・玉子スープ・ちくわ、カニカマサラダ・フルーチェ	舞茸の混ぜご飯・味噌汁・ヒレカツ・キャベツと胡瓜のサラダ・いもち	鶏、茄子の天丼・味噌汁・白菜とナメ茸の和え物・芋団子
夕	ご飯・味噌汁・さんま・白菜のお浸し・豚肉の生姜焼・茄子と人参ときのこの味噌汁	カレーライス・漬物・ポテトサラダ・ハム、人参、ブロッコリー、トマト添え・ポパイサラダ	ご飯・味噌汁・マスフライ・さつま芋の天ぷら・ニラの玉子とじ・玉子焼き	ご飯・味噌汁・和風ハンバーグ・フキと鯖の味噌煮・白菜と豚肉のはさみ蒸し	ご飯・味噌汁・かぶと挽肉の煮物・ウドの酢味噌和え・ホッケ焼魚・ハムカツ	ご飯・味噌汁・サンマ・ゆで玉子・えび、かき揚げの天ぷら・アスパラ、人参サラダ	ご飯・豚汁・ホッケ焼魚・ポパイサラダ・味噌おでん・漬物・胡瓜、みかんの酢の物