

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
朝						ご飯 みそ汁 あんかけ肉団子 卵焼き 浅漬け ほうれん草	ご飯 みそ汁 卵焼き ハンバーグ トマトサラダ 果物
昼						ご飯 みそ汁 牛カルビ炒め ほうれん草おひたし 果物	ご飯 みそ汁 ニラの卵とじ 茄子と人参の炒め 鶏肉の野菜巻き
夕						ご飯 みそ汁 ハムカツ 豚肉ナス味噌炒め マカロニサラダ	16穀米 シチュー コロケ ポテトサラダ スイカ
	3	4	5	6	7	8	9
朝	18穀米 みそ汁 スクランブルエッグ ウインナーとミックス ベジタブル炒め 白菜と豚肉のあんか	ご飯 みそ汁 大根と手羽先の煮物 サンマ マカロニサラダ	ご飯 みそ汁 脂カレイのみりん焼 きあんかけニラ玉 キノコとほうれん草の バター炒め	ご飯 みそ汁 ハンバーグ しまホッケ焼き 味きゅうり	ご飯 みそ汁 ウインナーのケチャッ プ炒め カボチャサラダ 漬物	あさりご飯 みそ汁 大根と豚肉の煮物 白菜の梅肉和え 人参と水菜のあんか け	ご飯 わかめスープ アスパラ・ウインナー 炒め 目玉焼き ポテトサラダ
昼	ご飯 みそ汁 揚げカレイ きゅうりの酢の物 ほうれん草ともやし のおひたし	混ぜご飯 みそ汁 野菜炒め 煮物 カクテルフルーツ	ちらし寿司 お吸物 チキンチーズシ チュー 煮豆 サツマイモの煮物	ご飯 わかめスープ 人参グラッセ ひじきとしらたきの煮 物 豚肉巻き	ピラフ 餃子スープ ハンバーグ 水菜とトマトのサラダ ナポリタン	ご飯 春菊スープ 肉じゃが 鶏肉とイカフライ みかん	ご飯 そうめん マグロの納豆和え カスベの煮付 もやしとミックスベジ タブルのサラダ
夕	ご飯 みそ汁 チキンカツの卵とじ 白身魚とキノコのあ んかけ マカロニサラダ	ご飯 スープ 鯖ピリ辛煮 鮭・トマト・あさりの煮 物 サイコロステーキの	昆布ご飯 スープ 鱈香草焼きトマトソー スかけ きゅうりのなめ茸和え マカロニサラダ	ご飯 みそ汁 煮物 ハッシュドポテト ほうれん草のキッ シュ	ご飯 みそ汁 鯖 しょうが焼き 揚げ出し豆腐	ご飯 みそ汁 赤魚 豆腐の白和え 茶碗蒸し おでん	ご飯 みそ汁 ナスのみぞれ煮 肉団子シチュー 水菜ハムサラダ
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯 みそ汁 鯖の西京焼き ソーセージと野菜の デミグラ炒め きゅうりとわかめの酢	ご飯 みそ汁 ハンバーグみぞれ煮 サンマ 煮豆 味ナス	ご飯 みそ汁 ミートボール 白菜のおひたし 卵焼き 漬物	ご飯 みそ汁 豚肉と茄子の味噌炒 め サラダ 漬物	ご飯 みそ汁 ハムのスクランブル エッグ サンマ 漬物	ご飯 みそ汁 ナスと豚肉のケチャッ プ炒め 天カマふの煮物 ほうれん草の昆布和	ご飯 みそ汁 カボチャコロケ 野菜炒め 煮豆 マンゴー
昼	生ちらし お吸物 白身魚のムニエル ほうれん草のバター 炒め 卵サラダ	混ぜご飯 お吸物 大根と手羽元の煮物 漬物 白和え フルーチェ	ご飯 みそ汁 サラダうどん 魚のあんかけ サイコロステーキの 卵とじ	天丼 山菜そば 水菜ともやしとシメサ バのサラダ パイナップルヨーグ ルト	ご飯 みそ汁 ハムカツとチキンカツ ブロッコリーとハムの マヨネーズ和え イカサラダ	ご飯 みそ汁 カボチャの煮物 ニラ卵とじ 麻婆豆腐 漬物	ご飯 みそ汁 ひき肉トマトカレー イカサラダ ほうれん草炒め らっきよ
夕	ご飯 みそ汁 ホタテフライ ザンギ 漬物 大根とツナのレタス	冷やし中華 肉団子 スープ 野菜炒め いんげんのゴマ和え キムチ	ご飯 みそ汁 サンマ 煮物 サラダ 漬物	ご飯 みそ汁 高野豆腐カツ 大根とイカの煮物 サツマイモの金平	ご飯 みそ汁 サンマの煮付 チンジャオロース 金平	ご飯 みそ汁 カボチャとチカの天ぷ ら 筑前煮 ポテトサラダ	豆ごはん みそ汁 カボチャコロケ 厚揚げの煮物 玉子豆腐 たくあん
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯 みそ汁 魚肉ハンバーグ ニラもやし炒め スクランブルエッグ わかめとキュウリの	ご飯 みそ汁 卵焼き ほうれん草おひたし 肉じゃが 鯖の塩焼き	ご飯 みそ汁 鯖 チーズハンバーグ 水菜のなめ茸和え 漬物	ご飯 みそ汁 豚肉と卵の煮物 酢豚 豆腐とキュウリのあ んかけ	ご飯 みそ汁 サンマ蒲焼水菜和え マーボー春雨 筋子 黒豆	ご飯 みそ汁 焼売 ピーマンチャンプ ルー カボチャ煮	ご飯 ウインナーす ー プ ハンバーグ スクランブルエッグ 苺フルーチェ
昼	いなり寿司 スープ 焼きそば じゃがいもカレー風味 かまぼこサラダ	すき焼き丼 みそ汁 煮物 水菜の和え物 たくあん	鮭ごはん みそ汁 豚肉しょうが焼き 焼うどん ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 から揚げ 肉じゃが たくあん	ご飯 みそ汁 煮物 野菜炒め 漬物 フルーツ	ご飯 コンソメスープ ハンバーグ カニカマとわかめの 酢の物 高野豆腐とほうれん	ご飯 みそ汁 サンマ蒲焼あんかけ ナスの味噌揚げ はっさくと琵琶
夕	ご飯 みそ汁 鮭のホイル焼き なすの煮びたし もずく酢	ご飯 餃子スープ チンジャオロース ほうれん草の白和え サラダ 漬物	寿司 つみれ汁 茶碗蒸し キュウリもずく酢 ごぼうの煮物	ご飯 お吸物 おでん 牛サイコロステーキ のんにく炒め ところてん	ご飯 石狩汁 厚揚げとつみれのあ んかけ 金平 冷奴	天丼 みそ汁 ポテトサラダ 漬物	ご飯 スープ 焼肉 麻婆豆腐 サラダ
	24	25	26	27	28	29	30
朝	ご飯 みそ汁 卵焼き ホッケ焼き ところてん	ご飯 みそ汁 目玉焼き サラダ 煮豆	ご飯 みそ汁 豆腐のチーズ焼き 煮物 サラダ 煮豆	ご飯 みそ汁 天カマ焼き サンマの蒲焼 玉子豆腐	18穀米 わかめす ー 目玉焼き 漬物	ご飯 みそ汁 昆布の佃煮 煮豆 きゅうりとカニカマサ ラダ	ご飯 みそ汁 焼き鯖 ポテトと昆布のハム 巻き
昼	ご飯 スープ コロケ 魚フライ パスタ サラダ	ご飯 カボチャスープ コロケ マグロフライ サラダ	親子丼 スープ ほうれん草ゴマ和え フキとカマボコの味 噌煮 たくあん	ご飯 うどん 鯖の照り焼き 豚肉の味噌炒め 切り干し大根の煮物	ご飯 みそ汁 豚肉のチリソース そば フライドポテト	ご飯 みそ汁 から揚げ チンゲン菜のゴマ和 え ほうれん草のおひた	混ぜご飯 みそ汁 イワシ大葉和え 春巻き カブ煮物 マンゴー
夕	ご飯 みそ汁 煮魚 サラダ 漬物	ドライカレー スープ サラダ ところてん イチゴ・バナナフル ー チェ	ご飯 わかめスープ 餃子 カスベの煮付 ポテトサラダ 胡瓜の漬物	ご飯 中華スープ ジンギスカン 麻婆春雨 白菜おひたし	ご飯 ミネストローネ 鶏肉のマヨネーズ和 え サーモンユッケ メロン	ご飯 みそ汁 カルビ焼肉 餃子 ほうれん草のおひた し	五目ちらし みそ汁 から揚げ フキの煮物 マカロニサラダ
	31						
朝	ご飯 みそ汁 鯖 ほうれん草のおムレ ツ 煮物						
昼	ご飯 肉団子スープ カレイのムニエル ポテトのハム巻き 野菜サラダ 麻婆豆腐						
夕	海鮮丼 みそ汁 冷奴 カボチャのひき肉あ んかけ						