

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	4	5	6	7
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・ホッケ焼き魚・野菜炒め・牛肉煮・スクランブルエッグ・佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・ホッケ焼き魚・卵焼き・シューマイ・ささぎ豆と芋の煮物・苺	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子味噌・豚肉の茄子の炒め物・サンマの蒲焼・紫蘇味噌	ご飯・味噌汁・牛乳・紫蘇味噌・カニカマ・揚げ出し豆腐・煮豆・ほうれん草のお浸し・目玉焼き・梅干	ご飯・味噌汁・牛乳・チーズ入りスクランブルエッグ・ポテトコロッケ・サンマの蒲焼・ピーマンの炒め物・切干大根	ご飯・味噌汁・牛乳・玉ねぎ・天カマ炒め物・玉子焼き焼き鳥・ウィンナー・たらこ	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼き魚・茄子焼き・エリンギ炒め・カレーコロッケ・たらこ・八朔
昼	オムライス・メンチカツ・ポテトサラダ・アスパラ	おにぎり・醤油ラーメン・餃子さつま芋サラダ・ほうれん草のお浸し	天ぷらうどん・おにぎり・たくあん・ポテトサラダ・ハム巻き中華クラゲと胡瓜の和え物・みかん	炒飯・味噌汁・餃子・大根、じゃが芋煮・お浸し・トマト	チラン寿司・ソーメン汁・ポテトサラダ・海老フライ・ピーマンフライ・みかん	味噌ラーメン・わかめのおむすび・南瓜の煮物・きのこと鶏肉のあんかけ煮	カレーライス・海老、ピーマンフライ・煮豆・みかん
夕	すき焼き・おにぎり・苺	ご飯・海老汁・刺身(サーモンマグロ、鯖、海老)・肉じゃが・白菜のお浸し	ご飯・味噌汁・大根と天カマ煮・揚げ茄子・ピーマンの味噌炒め・カニカマ・ホッケ焼き魚	生姜ご飯・味噌汁・宗八焼き魚・芋団子・ニラの玉子とじ	ご飯・味噌汁・焼き魚・茄子焼き・煮豆・ほうれん草のベーコン和え	ご飯・味噌汁・漬けマグロ・里芋の煮物・玉子トビッコ和え・ささぎと芋の煮物	ご飯・味噌汁・かすべのから揚げ・南瓜の煮物・サイコロステーキ・もやし、ほうれん草のナムル
	8	9	10	11	12	13	14
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・出し巻き玉子・切干大根・昆布巻き梅干し・サンマの蒲焼	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭、カニ玉子・白菜のかつお和え・ほうれん草のお浸し・紫蘇味噌	ご飯・味噌汁・牛乳・ツナ入り玉子焼き・天カマと落の煮物・サンマ焼き・さつま芋煮・バナナ	ご飯・味噌汁・牛乳・スクランブルエッグ・梅干し・サンマの蒲焼・白菜のお浸し・玉ねぎの炒め物	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・紅鮭・ウィンナー・カレーコロッケ	ご飯・味噌汁・牛乳・ホッケ焼き魚・煮豆・じゃが芋とベーコンの炒め物・福神漬け昆布巻き・とろろ芋	ご飯・味噌汁・牛乳・ホッケ焼き魚・ささぎ煮・芋、厚揚げ煮・アスパラ・玉子焼き・みかん・たらこ
昼	鮭のおにぎり・うどん・胸肉入り春雨サラダ・さつま芋の大学芋風・かぶの浅漬け	ご飯・味噌汁・コロッケ・ほうれん草のなめ茸和え・マカロニサラダ・玉ねぎ、天カマの炒め物	ご飯・味噌汁・豚肉と小松菜のソース炒め・じゃが芋と天カマの煮物・胡瓜の酢の物・みかん	ご飯・味噌汁・カスベのから揚げ・マカロニのケチャップ煮おから・長芋ともずくの酢和え・みかん	お稲荷さん・味噌ラーメン・春巻き・ほうれん草とシーチキン和え	海苔弁当(タラフライ、ちくわ、昆布、漬物)・味噌汁	天ぷらうどん・炊き込みご飯・麻婆豆腐・フルーツ
夕	ご飯・味噌汁・鱈のホイール焼き・豚肉の生姜焼き・煮豆・カニカマ	海老丼・味噌汁・芋団子・新玉ねぎのサラダ	ご飯・味噌汁・鮭焼き魚・ポテトサラダ・茄子焼き・ほうれん草のベーコン炒め	ご飯・味噌汁・ナメタ、カレイ焼き魚・肉じゃが・エビチリ・煮豆	山菜栗ご飯・味噌汁・胡瓜の漬物・野菜の天ぷら・昆布の佃煮・ハムポテト・みかん	生チラン(マグロ、サーモン、玉子、赤かれい、トビッコ、海老)・バナナ、八朔	ご飯・味噌汁・サンマの塩焼き・もずく酢・春雨サラダ・魚岸揚げの生姜煮
	15	16	17	18	19	20	21
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・チーズ入りスクランブルエッグ・カニカマとピーマンの中華炒め・鶏つくね・しらす佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖、天カマの炒め物・アスパラ・梅干し・玉子焼き	ご飯・味噌汁・出し巻き玉子・鮭焼き魚・ほうれん草のお浸し・南瓜煮・紫蘇味噌	ご飯・味噌汁・牛乳・天カマとインゲンの煮物・目玉焼き・梅干し・紫蘇味噌・漬物	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼き魚・南瓜煮・豚肉、ピーマン炒め・ソーセージ・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・ソーセージの炒め物・サンマの蒲焼・グリーンアスパラ	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼き魚・出し巻き玉子・ウィンナー炒め・野菜の炒め物・ほうれん草のお浸し
昼	炒飯・味噌汁・豚カツ・ほうれん草のお浸し・ゆで卵	混ぜご飯・豚汁・南瓜煮・芋、天カマ煮・フルーツポンチ	スープカレー・ふかし芋・葱、わかめ酢味噌和え・トマト・バナナ、キウイ	ご飯・味噌汁・スコッチエッグ・おから・ポテトサラダ・浅漬け・蒸しキャベツ	うなぎのひつまぶし・ソーメン汁・里芋の煮物・キャベツの梅肉和え・おしるこ	味噌ラーメン・おにぎり・漬物鶏肉と胡瓜の胡麻和え・トマト	牛丼・水豚汁・アスパラ、人参の肉巻き・フルーツ
夕	ご飯・味噌汁・コロッケ・たくあん・マカロニサラダ・もやしとひき肉の炒め物	ご飯・味噌汁・カスベの煮付・餃子・刺身(マグロ、サーモン)・ホイコーロー	ご飯・味噌汁・カレイ焼き魚・マカロニサラダ・ほうれん草、ニラの卵とじ・芋もち	鮭丼・味噌汁・春巻き・もやしの酢の物・ミニトマト	ご飯・味噌汁・ポテトコロッケ・大根の卵とじ・蒸しキャベツ	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・煮豆・ポテトサラダ・白菜のお浸し	豚丼・ほうれん草のなめ茸和え・南瓜煮
	22	23	24	25	26	27	28
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・ふきと天カマの煮物・ベーコンエッグ・サンマの蒲焼・コロッケ	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・紫蘇味噌・鮭の佃煮・アスパラ・ミニハンバーグ・カニカマ	ご飯・味噌汁・牛乳・ホッケ焼き魚・スコッチエッグ・茄子炒め・ソーセージ・バナナ	ご飯・味噌汁・牛乳・和風スクランブルエッグ・サンマの蒲焼・ペンネのミートとえ・紅じゃこ	ご飯・味噌汁・牛乳・肉団子・鮭焼き魚・スクランブルエッグ・天カマの炒め物	ご飯・味噌汁・牛乳・出し巻き玉子・赤魚焼き魚・紫蘇味噌・コロッケ	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼き魚・さつま芋の甘煮・玉子焼き・春雨・コロッケ・梅干
昼	海老丼・味噌汁・揚げ芋・アメリカンドッグ・ほうれん草の和え物	カレーうどん・おにぎり・かぶの一夜漬け・ポテトサラダ・みかん	天井(海老、茄子、ピーマン)・海老だしすまし汁・もやしのナムル・アスパラの胡麻和え・南瓜の煮物・トマト	オムライス・ラーメンスープ・ポテトコロッケ・アスパラ・鮭の佃煮	冷麦・おにぎり・煮物・ポテトサラダ・漬物	あんかけラーメン・おにぎり・ポテトサラダ・焼き豚・みかん	チラン寿司・ソーメン汁・ブロッコリー・ポテトサラダ・カスベのから揚げ・ハムカツ・ミニトマト・オレンジ
夕	カレーライス・春雨サラダ・豚肉の胡麻和え・煮豆	ご飯・味噌汁・宗八・アスパラ、ワラビ、鯖缶煮・ブロッコリーサラダ	ご飯・味噌汁・タラのホイール焼き・ひじきの巾着煮・ブロッコリーサラダ	ご飯・味噌汁・ハンバーグ、キャベツ和え・ほうれん草のツナ和え・芋団子	外食(回転寿司、茶碗蒸し)	ご飯・味噌汁・さつま芋の天ぷら・かき揚げ・宗八・白菜の煮浸し・ラーメンサラダ	親子丼・味噌汁・インゲンと天カマの煮物・もずく酢
	29	30	31				
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・カニカマ入り玉子焼き・芋と天カマの煮物・鶏のから揚げ・海老のシューマイ	ご飯・味噌汁・ホッケ・スクランブルエッグ・肉団子・アスパラ・もやしと挽肉の炒め物	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・ウドの酢味噌和え・佃煮・紫蘇味噌・ポテトサラダ・ほうれん草のお浸し・ウィンナー・バナナ				
昼	ご飯・ポトフ・ポテトサラダ・春雨サラダ・天カマとインゲンの煮物	天かまたくさんうどん・お稲荷さん・塩ザンギ・ウドの酢味噌和え・トマト	ご飯・味噌汁・スコッチエッグ・天カマ、小松菜のさつと煮・インゲンの胡麻和え・蒸しキャベツ				
夕	ご飯・味噌汁・コロッケ・茄子焼き・野菜炒め・煮豆	ご飯・味噌汁・ウドのきんぴら・わらびと天ぷらの煮物・そら豆とウィンナーの天ぷら・スパゲッティ	カレーライス・ほうれん草・カニカマ・キウイ				