

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
朝		ご飯・味噌汁・牛乳・チーズ入りスクランブルエッグ・さんま蒲焼・芋の味噌煮・ピーマンの炒め物・とろろ芋・煮豆・キウイ	ご飯・味噌汁・牛乳・ベーコンの玉子炒め・ウインナー・焼き魚・玉葱ときのこの炒め物・漬物	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・茄子焼き・ミートボール・鯖焼き魚・佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・鶏つくね・卵焼き・天カマと蒟の煮物・カニカマ・煮豆・胡瓜・バナナとオレンジ	ご飯・味噌汁・牛乳・ソーセージ炒め・ほうれん草のお浸し・玉葱・豚肉炒め・さば焼き魚・ゆで卵	ご飯・味噌汁・牛乳・筑前煮・鯖の味噌煮・茄子ピリ辛炒め・さつま芋煮・シューマイ・八朔
昼		温野菜ラーメン・おにぎり・コロッケ・ニラのお浸し・バナナ、みかん、	ご飯・味噌汁・コロッケ・ラーメンサラダ・金時豆・みかんゼリーフルーツ	焼肉・豚汁・焼きおにぎり・たくあん・バナナとみかん	鯖、ほっけチラシ寿司・味噌汁・マカロニサラダ・茄子とピーマンの紫蘇味噌炒め	生チラシ・お吸い物・里芋、鶏肉煮	お好み焼き・煮豆・中華スープ・心太・バナナとみかん
夕		シーチキン寿司・味噌汁・ポテトフライ・ピーマン、きのこの天ぷら・トマト	ご飯・味噌汁・かすべの煮付け・餃子・ほうれん草のお浸し・蒟と天カマ煮	エビフライカレー・新玉ねぎのサラダ・冷奴なめ茸和え	天丼・味噌汁・胡瓜、カニカマ和え・もやしの炒め物	ご飯・味噌汁・ホワイトアスパラ・焼きうどん・ささぎ煮・ラーメンサラダ・キウイ	うなぎ丼・味噌汁・ハムポテト・煮豆・カニカマ・ほうれん草の胡麻和え
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・ほうれん草のお浸し・ポテトサラダ・えのきの豚肉巻き・きんぴらごぼう・漬物・ソーセージ炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・だし巻き卵・えびシューマイ・鯖塩焼き・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・ほうれん草煮びたし・天カマ・茄子、ピーマンのピリ辛炒め・シューマイ・玉子焼き・塩辛	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・鶏つくね・ソーセージ炒め・紫蘇味噌・ちくわシーチキン和え	ご飯・味噌汁・牛乳・ミートベンネ・ソーセージの卵とじ・白菜のお浸し・鶏肉の竜田焼	ご飯・味噌汁・牛乳・だし巻き卵・じゃがベーコン・鯖焼き魚・かまぼこ	ご飯・味噌汁・牛乳・チーズ入りスクランブルエッグ・紅鮭焼き魚・スウィートポテトサラダ・ほうれん草の和え物
昼	稲荷寿司・かき揚げうどん・コロッケ・フルーツ	ご飯・味噌汁・スコッチエッグ・天カマ炒め・さつまいもサラダ	おむすび・味噌汁・エビフライ・サラダ・ほうれん草の胡麻和え	かき揚げうどん・おむすび・筑前煮・フルーツ	エビフライ丼・味噌汁・インゲンの胡麻和え・フルーツ	チャーハン・味噌汁・えび、たらフライ・ほうれん草の胡麻和え・トマト・果物	うなぎ丼・味噌汁・唐揚げ・春雨サラダ
夕	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・八宝菜・カニカマ・水菜のシーチキンサラダ	カレーライス・ポテトサラダ・ソーメン汁	ご飯・味噌汁・玉葱、豚肉炒め・お好み焼き・果物	生姜ご飯・味噌汁・キャベツ・シューマイ・人参のあっさり煮	ご飯・味噌汁・ポパイサラダ・赤魚の焼き魚・牛ステーキ	ご飯・味噌汁・キャベツ・シューマイ・ニラ玉のあんかけ・冷トマト	ご飯・味噌汁・コロッケ・玉葱ときのこの炒め物・レタス・みかん
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・ほっけ焼き魚・えび、シューマイ、カニカマ・ソーセージ、ちくわ炒め・ほうれん草のベーコン和え	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・フレンチドッグ鯖焼き魚・たらこ・かぼちゃの煮物	ご飯・味噌汁・牛乳・ウインナー・目玉焼き・もやしとピーマン炒め・えびシューマイ・かぼちゃの煮物・塩辛・青菜の胡麻和え	ご飯・味噌汁・牛乳・ミートオムレツ・紅雑魚・ほうれん草とツナの和え物・芋と天カマ煮・アメリカンドッグ	ご飯・味噌汁・牛乳・茄子焼き・ソーセージ、ピーマン、もやし炒め・ミニハンバーグマカロニサラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・カレーコロッケ・焼き魚・おから・蒟の煮物・玉子焼き・黒豆・キウイ	ご飯・味噌汁・茄子とピーマン炒め・玉子焼き・鮭焼き魚・ポテトサラダ
昼	チラシ寿司・ソーメン・天ぷら・筑前煮	ご飯・カボチャのスープ・ミルフィーユ煮・肉団子炒め・アスパラ缶詰・胡瓜のトピッコ和え	炒飯・味噌汁・コロッケ・大根サラダ・がんも・トマト・青紫蘇の実	ご飯・味噌汁・鶏肉団子・おろしポン酢かけ・ほうれん草の胡麻和え・ポテトサラダ・野菜炒め・煮豆	きつねそば・天丼・筑前煮	二色丼・天カマと大根の煮物・味噌汁・ベーコン・チーズのレタス巻き	おにぎり・そば・ピーマンの肉詰め・大根、人参サラダ
夕	ご飯・味噌汁・刺身(マグロ、サーモン、ヒラメ、甘エビ)・くらげサラダ・肉じゃが	ご飯・味噌汁・揚げ出し豆腐・鯖の刺身・トピッコ入り玉子焼き・キウイ・トマト	海老かき揚げそば・塩おむすび・白和え・ホイコロ	チラシ寿司・冷やしラーメン・マカロニグラタン・煮豆	シーチキン丼・味噌汁・ラーメンサラダ・かすべの唐揚げ	ご飯・味噌汁・鶏肉の唐揚げ・南瓜煮・茄子ときのこのみぞれ和え・ほうれん草の胡麻和え	海老カレー・もやしナムル・南瓜、さつま芋の巾着・ハム巻きポテトサラダ
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・筑前煮・赤魚焼き魚・塩辛・だし巻き卵・シューマイ・煮豆・フルーツ	ご飯・コーンスープ・牛乳・ウインナー・スクランブルエッグ・キャベツと天カマの炒め物・レタスサラダ・みかん	ご飯・味噌汁・牛乳・マス焼き魚・ハムカツ・つくね・おから和え	ご飯・味噌汁・牛乳・ほっけ焼き魚・卵焼き・茄子味噌炒め・ソーセージ	ご飯・味噌汁・牛乳・おから・鶏肉の龍田焼・玉子焼き・冷トマト・グリーンアスパラ	ご飯・味噌汁・牛乳・さんま焼き魚・蕨煮・カレーコロッケ・シューマイ・卵焼き・塩辛	ご飯・味噌汁・牛乳・さんま焼き魚・ソーセージ・茄子とピーマンの味噌炒め・スクランブルエッグ・海老タルタルコロッケ
昼	海老ピラフ・きのこスープ・かすべの塩ガーリック唐揚げ・洋風ポテトサラダ・ほうれん草のシーチキン和え	お稲荷さん・冷や麦・芋団子・アメリカンドッグ	ご飯・豚汁・天ぷら(海老、茄子、ピーマン)・春雨サラダ・みかん、桃	ご飯・味噌汁・鶏のから揚げ・筑前煮・ラーメンサラダ	オムライス・味噌汁・春巻き・ニラの玉子とじ・アスパラベーコン	かつ丼・味噌汁・マカロニサラダ・かすべ唐揚げ・バナナとみかんのフルーツ	お好み焼き・あんかけ焼きそば・玉子スープ
夕	チラシ寿司・味噌汁・玉子、茄子の天ぷら・キウイ、みかん	ご飯・味噌汁・餃子・肉じゃが・蒟と天カマ煮	ご飯・味噌汁・コロッケ・ほうれん草・ハム炒め・トマト和え	エビフライカレー・もやしのナムル・切昆布の煮物・グリーンアスパラサラダ	かき揚げ丼・味噌汁・南瓜煮・ほうれん草の胡麻和え・フルーツ	カレーライス・大根とカニカマ・サラダ・果物	ご飯・味噌汁・タラフライ・鶏ひき肉のシューマイ・カニカマ・ほうれん草のお浸し
	28	29	30	31			
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖焼き魚・卵焼き・ピーマンともやしの炒め物・ソーセージ炒め・こぶの佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・つくね・さんま蒲焼・玉子焼き・アスパラ・佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・わらび天カマ煮・だし巻き卵・南瓜ぜんざい・紅鮭焼き魚・漬物・つくね	ご飯・味噌汁・牛乳・鶏つくね・煮豆・胡瓜、カニカマ和え・インゲンの胡麻和え・漬物			
昼	生チラシ寿司・鶏そうめん・マカロニサラダ・煮しめ・みかん、桃	天丼・味噌汁・春雨サラダ・フルーツ	シーチキン丼・おしるこ・海老、タラフライ・ゆで卵	チラシ寿司・唐揚げ甘酢あん・ポテトサラダ・ほうれん草とベーコン炒め			
夕	ご飯・味噌汁・赤魚焼き魚・餃子・白菜の肉あんかけ・ほうれん草の胡麻和え	おにぎり・ソーメン汁・ポテトサラダ・南瓜煮・肉じゃが・胡瓜みかんの酢の物	おにぎり・味噌汁・コロッケ・ほうれん草、ベーコン炒め・トマト	うどん・おにぎり・オムレツ・うどの酢味噌和え・トマト			