

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
朝			ご飯・味噌汁・牛乳・炒り卵・鮭焼き魚・紫蘇昆布・クリームコロッケ・きのこ炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・ニラの卵とじ・南瓜コロッケ・ニシンの昆布巻き・アスパラベーコン炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・チーズ入りスクランブルエッグ・鶏肉の龍田焼・ピーマンとウィンナーのケチャップ炒め・タラのムニエル	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・つくね・茄子とピーマンの味噌炒め・玉葱とじゃが芋の炒め物	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・豚肉と小松菜炒め・サンマ蒲焼き・ミートボール・たらこ
昼			炊き込みご飯・カスベのから揚げ・チャーシュー、ニラの卵とじ・ソーセージとピーマンのケチャップ和え・ヨーグルト	ご飯・玉子スープ・肉団子のスープ・シューマイ・さつま芋のサラダ・玉葱の炒め物	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・春雨サラダ・フルーチェ	ご飯・味噌汁・豚肉ネギ味噌巻き・野菜生姜炒め・さつま芋サラダ・フルーツ	海鮮丼・すまし汁・天ぷら・フルーチェ
夕			ご飯・味噌汁・餃子・大根の天カマ煮・エビチリ	親子丼・豚汁・ポテトサラダ・オニオンライス	チラシ寿司・味噌汁・天カマ、玉葱炒め・玉子豆腐	塩おむすび・お好み焼き・マカロニサラダ・煮豆	カレーライス・味噌汁・里芋の煮物・フルーツ
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・ミートボール・炒り卵・エノキと鶏肉の炒め物・ポテトサラダ・キウイ	生姜ご飯・味噌汁・カニクリームコロッケ・落と天カマの煮物・切り干し大根のうま煮・玉子焼き・カニカマ	ご飯・味噌汁・牛乳・スクランブルエッグ・ソーセージ炒め・大根の煮物・カニカマ、胡瓜のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・牛乳・だし巻き卵・キャベツ、天カマ油炒め・南瓜の煮物・鮭焼き魚	ご飯・味噌汁・牛乳・炒り卵・ハンバーグ・茄子とピーマンとベーコン炒め・さつま芋サラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・アメリカンドッグ・赤魚西京焼き・チーズ入りスクランブルエッグ・ささぎと芋の煮物	ご飯・味噌汁・牛乳・ほっけ焼き魚・南瓜の煮物・ミニハンバーグ・目玉焼き
昼	ご飯・味噌汁・タラのフライ・野菜サラダ・ほうれん草の卵とじ・フルーチェ	ご飯・味噌汁・白菜と肉団子のスープ煮・マカロニサラダ・茄子とベーコンのチーズ蒸・フルーツ	三食丼・すまし汁・刺身・マイタケ炒め・フルーツ	オムライス・味噌汁・大根肉巻き・ポテトサラダ・フルーツ	ご飯・鶏ごぼうのすまし汁・煮込みハンバーグ・茄子のオイスターの煮物・サラダ・フルーチェ	お稲荷さん・すまし汁・チキンカツ・ニラ焼き・野菜サラダ・フルーツ	ご飯・味噌汁・チキンナゲット・じゃが芋と揚げ天の煮物・南瓜煮
夕	ご飯・味噌汁・カスベの煮付け・ほうれん草の胡麻和え・ミートグラタン	ご飯・味噌汁・和風ハンバーグ・天カマ、ちくわの味噌煮・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・野菜味噌炒め・餃子	ご飯・味噌汁・すき煮・大根と人参の煮物・キャベツとツナの醤油炒め	海鮮ちらし・お吸い物・ゴボウと牛肉のしぐれ煮・茶碗蒸し	ご飯・天ぷら・かに玉・かすべ唐揚げ	鮭チラシ・味噌汁・天カマ、玉葱炒め・ほうれん草の胡麻和え
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・メンチカツ・ソーセージ・玉子焼き・茄子とピーマンの味噌炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・たらこ・炒り卵・鶏肉とキノコの炒め物・紅鮭焼き魚	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖焼き魚・目玉焼き・カボチャ煮・きのこ、バター炒め	ご飯・味噌汁・牛乳和風スクランブルエッグ・ほっけ焼き魚・スウィートポテト・チキンナゲット・冷トマト	ご飯・味噌汁・牛乳・さんまの蒲焼き・大根の煮物・エビのケチャップ炒め・胡瓜の酢の物	ご飯・味噌汁・牛乳・炒り卵・ハム巻きポテト・エノキ・ソーセージの炒め物・トマトの砂糖漬け	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖の味噌煮・ハッシュドポテト・ソーセージ・南瓜煮・野菜、肉炒め
昼	ご飯・天ぷらうどん・うなぎ・いちごミルク・南瓜のいとこ煮	ご飯・パンブキンシュー・ハンバーグ・野菜炒めのチーズのせ・シューマイ・フルーツ	炊き込みご飯・玉子スープ・焼きそば・きのこ、茄子炒め	ご飯・すまし汁・豚肉と舞茸の炒め・春雨サラダ・フルーツ	ご飯・味噌汁・ささみフライ・キャベツと揚げ天の煮物・マカロニ、玉子サラダ	ご飯・味噌汁・ヒレカツ・かまぼこの煮物・胡瓜ともやしのナムル・南瓜のから揚げ・ゼリーの練乳かけ	ご飯・味噌汁・鶏肉の甘酢あんかけ・南瓜のいとこ煮・フルーツ
夕	カレーライス・玉子スープ・煮豆・茄子の味噌炒め	ご飯・味噌汁・餃子・落と揚げ炒め・肉じゃが	味噌汁・里芋の揚げ煮・もやしのお好み焼き風・さんまの蒲焼き丼	ご飯・味噌汁・ポテトコロッケ・アスパラのハム炒め	ご飯・味噌汁・すき煮・ポテトサラダ・フルーツ	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・シーフード野菜炒め・ほうれん草の胡麻和え	海老丼・味噌汁・うどん・サラダ・ハムともやしのサラダ
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・鶏肉の龍田焼・ほうれん草と玉子の炒め物・里芋の煮物・ポテトサラダ・ポテトグラタン	ご飯・味噌汁・牛乳・塩サバの焼き魚・きのこベーコンのバター炒め・たらこ	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・ソーセージ炒め・胡瓜、カニカマ和え・キウイ・フルーツ	ご飯・味噌汁・牛乳・きんぴらごぼう・鶏つくね・鮭焼き魚・チーズ入りスクランブルエッグ・もやしのサラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子豆腐・炒り卵・ウィンナーとキャベツ炒め・ポテトサラダ・バナナ	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・鯖焼き魚・ほうれん草とベーコン炒め・豚肉、もやし炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・芋もち・南瓜の煮物・茄子と豚肉の炒め物・ミートオムレツ
昼	稲荷寿司・天ぷらうどん・ニラ焼き・ゼリー	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・マカロニサラダ・里芋の煮物	チキンライス・玉子スープ・鶏肉の甘辛煮・餃子・フルーツ	おにぎり・カニクリームコロッケ・カニすり身汁・ほうれん草とナルトのトピッコ和え・焼うどん・みかん	ご飯・味噌汁・肉団子の白菜煮込み・マカロニサラダ・ほうれん草とベーコンのチーズかけ	ご飯・そうめん汁・長いもの豚肉巻き・里芋の唐揚げあんかけ・長いもの梅肉和え・フルーツ	ご飯・味噌汁・鶏肉のハンバーグ・大根の葉、ベーコンチーズ炒め・ほうれん草のトピッコ和え・ポテトサラダ
夕	カレーライス・味噌汁・南瓜の煮物・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・味噌汁・水餃子・湯豆腐の煮物・ほうれん草のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・カスベの煮付け・ラーメンサラダ・玉葱の卵とじ	ご飯・味噌汁・ほうれん草とベーコンソテー・きのこ豚肉炒め・フルーツ盛り合わせ	ご飯・味噌汁・ニラの卵とじ・茄子のそぼろ和え・大根、天カマ煮	カレーライス・茄子とピーマンの揚げ浸・玉子スープ	エビのせちらし寿司・味噌汁・天カマ甘炒め・野菜炒め
	27	28	29	30	31		
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・シューマイ・茄子、ピーマン味噌炒め・豚肉のすき焼き風・アスパラベーコン炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・人参、ピーマン、鶏肉の炒め物・切り干し大根・紅鮭焼き魚・炒り卵	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖の味噌煮・かに玉・南瓜団子・豚肉の生姜焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・かぶの煮物・ソーセージのケチャップ炒め・きんぴら・ブルコリー	ご飯・味噌汁・牛乳・赤魚粕漬焼き魚・スウィートポテト・野菜と豚肉の炒め物・チーズ入りスクランブルエッグ・スイカ		
昼	具だくさんそば・コロッケ・南瓜の甘煮・トマトと胡瓜のドレッシング和え	海鮮バラちらし・すり身スープ・かぶと鶏肉の煮物・長いもの梅肉和え	ご飯・味噌汁・野菜と肉団子のスープ仕立て・大根と揚げ天ぷらの煮物・スパゲティサラダ	ラーメン・おにぎり・肉と野菜の炒め物・漬物・フルーツ	お稲荷さん・味噌汁・フルーツ・長いもの豚肉巻き・春雨サラダ・長いもの梅肉和え		
夕	ご飯・味噌汁・すき焼き・さつま芋サラダ・フルーツ盛り合わせ	ご飯・味噌汁・ニラの卵とじさんまの蒲焼き・肉じゃが	ご飯・味噌汁・ポテトコロッケ・小松菜のハム炒め・みかん	海老丼・味噌汁・もやしとチキンのサラダ・里芋の揚げあんかけ	ご飯・味噌汁・おでん・餃子・ハンバーグ		