

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・煮込み豆腐ハンバーグ・さんま焼き魚・あげ芋・和風スクランブルエッグ・紫蘇味噌・ヨーグルト | | | | | ご飯・味噌汁・カニグラタン・切り干し大根・ミニコロケ・鯖の味噌煮 | ご飯・味噌汁・牛乳・タラ西京焼き・がんも筑前煮・南瓜甘煮・煮豆 |
| 昼 | 天丼・すまし汁・里芋と天カマの煮物・野菜サラダ・ヨーグルト、みかん | | | | | ご飯・味噌汁・豚肉と野菜炒め・アメリカンドッグ・さつま芋サラダ・フルーチェ | ご飯・かき揚げそば・さつま芋あん・野菜サラダ・フルーツ |
| 夕 | ご飯・うなぎの蒲焼き・八宝菜・冷奴 | | | | | ご飯・豚汁・豚味噌焼き・コロケ・温野菜・きくらげ、カニカマ、胡瓜和え・トマト | カレーライス・春雨サラダ・玉子豆腐 |
| | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 朝 | ご飯・味噌汁・オムレツ・イワシの味噌煮・さつま揚げのごま油炒め | ご飯・味噌汁・ポテトグラタン・玉子焼き・ほうれん草のなめ茸和え・鶏つくね・ほっけ焼き魚・いちご | ご飯・味噌汁・紅鮭焼魚・大根、がんもの煮物・玉子サラダ・すじこ | ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・照り焼きミートボール・胡麻南瓜 | ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・鯖の味噌煮・海老カツ・南瓜団子・アスパラの肉巻き | ご飯・味噌汁・メンチカツ・カニ入り玉子焼き・ほっけ焼き魚・南瓜煮物 | ご飯・味噌汁・ひじき入り豆腐ハンバーグ・イワシの味噌煮・鶏肉のゆず風味サラダ |
| 昼 | ご飯・スープ・タラのフライ・水餃子・冷奴・かぶと人参の酢の物 | ご飯・野菜スープ・魚フライ・青椒肉絲・野菜サラダ・フルーツ | キーマカレー・ニラ玉スープ・ほうれん草のなめ茸和え・みかん・黄桃 | ご飯・味噌汁・鶏肉のチーズはさみ揚げ・ほうれん草のお浸し・豚肉と大根としめじ炒め・茶碗蒸し | ご飯・味噌汁・コロケ・青椒肉絲・ミートスパゲッティ・かぶと胡瓜の酢の物・フルーツ | ご飯・味噌汁・ニラ焼き・鶏のから揚げ・茄子とピーマンの味噌和え・トマト | ご飯・味噌汁・肉団子・南瓜のいとこ煮・冷奴・かぶとアスパラサラダ |
| 夕 | ご飯・味噌汁・ポテトコロケ・あんかけ豆腐・白菜とのりの和え物 | ご飯・味噌汁・一口餃子・豚肉味噌焼・ポテトサラダ | 豚肉生姜焼き・中華スープ・豆腐ハンバーグ・ブロッコリー | 天津飯・味噌汁・入り豆腐・南瓜グラタン | 生寿司・茶碗蒸し・お吸い物 | 牛丼・味噌汁・炒り卵・棒餃子 | ご飯・味噌汁・カニつみれと白菜のトロトロ煮・焼き茄子秋鮭フライ |
| | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 朝 | ご飯・味噌汁・チキングラタン・胡麻南瓜・カレイのみりん焼き・ほうれん草と玉子の炒め物・大根の煮物 | ご飯・味噌汁・コロケ・鯖の味噌煮・ホトペーコン・マカロニサラダ | ご飯・味噌汁・オムレツ・粗挽きステーキ・ポテトサラダ | ご飯・味噌汁・チーズ入りスクランブルエッグ・タラの味噌漬焼き・大根と厚揚げの煮物・麻婆茄子・ピーマン蒸煮 | ご飯・味噌汁・鮭味噌焼き・カニシュウマイ・茄子の肉味噌ミートボール | ご飯・味噌汁・味噌カツ・鯖のみぞれ煮・南瓜サラダ | ご飯・味噌汁・牛乳・サバ塩麹焼・かぶの煮物・すじこ・シュウマイ・茄子の田楽 |
| 昼 | チラシ寿司・ニラ玉味噌汁・煮しめ・キャベツの梅肉和え茶碗蒸し | 親子丼・味噌汁・ひじきと厚揚げの煮物・胡瓜の浅漬けイチゴと洋ナシ | かき揚げうどん・稲荷寿司・さつま芋のあん・胡瓜とカニカマの酢の物 | ご飯・味噌汁・ハムカツ・スパゲッティ・ほうれん草の玉子炒め・とろろ | ご飯・具だくさん味噌汁・肉団子のスープ煮・南瓜・さつま芋のサラダ・胡瓜の中華和え・トマトの砂糖和え | ご飯・すまし汁・肉巻き・ピーマンの肉詰め・スパゲッティ・フルーチェ | ご飯・味噌汁・トンカツ・青椒肉絲風・ほうれん草の卵とじ玉葱のポン酢和え |
| 夕 | 牛丼・くらげ中華サラダ・茄子の煮びたし | ご飯・中華スープ・鮭フライ・豆腐ハンバーグ・しめじ、アスパラベーコン炒め | ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・白菜のお浸し | ご飯・味噌汁・ソーstonカツがんと、天かま煮物・茶碗蒸し | 天津飯・味噌汁・茄子の煮びたし・大根おろし・厚揚げ | カレーライス・ポテトサラダ・トマトの甘漬け・フルーツポンチ | 鯖チラシ・味噌汁豆腐ハンバーグと白菜のトロトロ煮 |
| | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 朝 | ご飯・味噌汁・鶏つくね・ほっけ焼き魚・南瓜グラタン・切り干し大根・玉子焼き | ご飯・味噌汁・鯖の甘酢あんかけ・目玉焼き・エビシュウマイ・ピーマン、豚肉炒め | ご飯・味噌汁・牛乳・ハムカツ・紅鮭焼き魚・ニラの卵とじ・胡麻豆腐・ウインナー炒め | ご飯・味噌汁・カニシュウマイ・豆腐ハンバーグ・オムレツ | ご飯・味噌汁・チーズ入りスクランブルエッグ・あげ芋・紅鮭焼き魚・大根の煮物・白菜と豚肉のあんかけ煮 | ご飯・味噌汁・玉子味噌・鯖焼き魚・南瓜コロケ・キャベツ、天カマ煮 | ご飯・味噌汁・茄子の胡麻和え・さつま芋醤油炒め・ベーコン、玉葱炒め |
| 昼 | ご飯・味噌汁・唐揚げ・さつま芋のあん・春雨サラダ・フルーチェ | ご飯・味噌汁・肉の野菜巻き・里芋の煮物・ジャーマンポテト・フルーチェ | 牛丼・味噌汁・煮豆・人参白和え | ご飯・味噌汁・鶏肉のチーフフライ・ほうれん草のお浸し・とろろ・フルーチェ | 海老チキン龍田・照り焼きバーガー・ミルクコーヒー・フルーチェ | 天丼・味噌汁・胡瓜とカニカマのなめ茸和え・ほうれん草の白和え | ご飯・すまし汁・青椒肉絲・大根、人参、鶏肉の炒め物・ラーメンサラダ・フルーチェ |
| 夕 | かき揚げうどん・麻婆豆腐・稲荷寿司 | おはぎ・豚汁・ポパイサラダ豚肉味噌焼き | ご飯・味噌汁・キャベツシュウマイ・茶碗蒸し | かき揚げ丼・味噌汁・肉味噌ラーメン・温奴 | カレーライス・胡瓜、野菜酢の物・ほうれん草のお浸し | ご飯・味噌汁・グラタンコロケ・天カマ卵とじ・ブロッコリー、カニカマサラダ | ご飯・味噌汁・タラフライ・入り豆腐 |
| | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 朝 | ご飯・味噌汁・和風スクランブルエッグ・チキングラタン・茄子の味噌炒め・鮭レモンバジル焼・さつま芋サラダ・イチゴ | ご飯・味噌汁・鯖の焼き魚・エビシュウマイ・南瓜煮・豚肉ピーマン炒め | ご飯・味噌汁・牛乳・里芋とがんも煮・茄子八丁味噌炒め・ポテトサラダ・キウイ | ご飯・味噌汁・ポークソーセージ・ソーstonカツ・炒り卵 | ご飯・味噌汁・ニラ玉甘酢あんかけ・紅鮭焼き魚・南瓜コロケ・豚肉の味噌漬焼き・ひじきパスタ | ご飯・味噌汁・玉子焼き・ミートボール・ほっけ焼き魚・切り干し大根 | ご飯・味噌汁・カニクリームコロケ・ツナ入りスクランブルエッグ・黄桃 |
| 昼 | 野菜塩ラーメン・お稲荷さん胡瓜の浅漬け・ホワイトアスパラ・フルーチェ、みかん | 海鮮丼・すまし汁・揚げ出し野菜・ほうれん草のお浸しバナナ | ご飯・味噌汁・ハンバーグ・うなぎ・ラーメンサラダ・豆腐のなめ茸和え | カレーライス・マカロニサラダ・ブルーベリーフルーチェ・ベーコン入りコンソメスープ | 生海鮮チラシ・ソーメン汁・煮物・鶏のから揚げ・胡瓜の浅漬け・いちご | かき揚げ丼・稲荷寿司・椎茸と鮭のバター焼き・フルーツ | 竹の子ご飯・味噌汁・肉詰めピーマン・落と白滝の炒め物・揚げ出し豆腐・ほうれん草の胡麻和え・ヨーグルト |
| 夕 | 牛丼・煮玉子・麻婆豆腐・ニラの卵とじ | 親子丼・トマト・味噌汁・かぶ人参煮 | ご飯・味噌汁・豆腐つくねの煮物・クリームコロケ・とろろ | ご飯・味噌汁・シュウマイ・天カマ、もやしの炒め物 | ご飯・味噌汁・八宝菜・餃子 | ご飯・味噌汁・デミハンバーグ・ほうれん草の白和え | 鯖チラシ・味噌汁・春雨サラダ |