

グループホームアウル 5月 献立表
アウル I

	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・コロケ・目玉焼き・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・鶏肉と大根の煮物・ネギと揚げの油炒め・ほうれん草のお浸し・パイン	ご飯・味噌汁・大根の煮物・玉子焼き・ペンネとポークビッツのケチャップ炒め	ご飯・味噌汁・ウィンナーとほうれん草のミートソース炒め・ミニハンバーグ・煮豆	ご飯・味噌汁・コロケ・ホッケ焼き魚・玉子焼き	ご飯・味噌汁・鶏と大根の煮物・大根の浅漬け・ハムとピーマンの炒め煮・バナナ	サンドイッチ・玉子スープ・鶏肉とピーマンの炒め物・ジャーマンポテト・牛肉コロケ
昼	かしわそば・稲荷寿司・漬物・マンゴー缶	ご飯・味噌汁・鶏肉とトマト、茄子のチーズ炒め・じゃが芋とニラのベーコン炒め・きんぴらごぼう	ご飯・お吸い物・白菜と春雨の豚肉炒め・トマト、胡瓜のサラダ・ニラとさつま揚げの卵とじ	ご飯・カップ麺・漬物	パン盛り合わせ・コンスープ	ご飯・味噌汁・豚肉と野菜のあんかけ炒め・ジャーマンポテト・トマトと豆腐のサラダ	ご飯・八宝菜・味噌汁・三食豆
夕	麻婆丼・味噌汁・唐揚げ・漬物・フルーツ和え	ご飯・味噌汁・鶏肉の照り焼き・茄子とひき肉の味噌炒め・フルーツゼリー和え	唐揚げの甘辛丼・味噌汁・胡瓜のなら漬け・洋ナシ	エビ丼・味噌汁・がんもの煮物	豚丼・味噌汁・玉子豆腐・煮豆	五目ちらし・お吸い物・大根と胡瓜の酢の物・フルーツ和え	炒飯・味噌汁・焼きそば
8	9	10	11	12	13	14	
朝	ご飯・味噌汁・ミニオムレツ・大根とフキの煮物・煮豆・胡瓜、白菜の浅漬け	ご飯・味噌汁・シュウマイあんかけ・フライドポテト・ほうれん草のお浸し	ご飯・煮卵・グラタン・フキの煮物・豆腐のトロみ汁	ご飯・味噌汁・煮卵・大根と胡瓜の漬物・大根と豚肉の炒め煮・煮豆	ご飯・味噌汁・シュウマイ・茄子の胡麻油和え・ハム、ツナサラダ	牛蒡飯生姜入り・味噌汁・野菜のトマト煮チーズのせ・フルーツゼリー和え	ご飯・味噌汁・シュウマイ・コロケ・目玉焼き
昼	ご飯・味噌汁・すき焼き風煮・さつま芋甘煮・トマトシロップ漬	豚丼・お吸い物・白菜と天カマのあっさり煮・胡瓜とわかめの酢の物	カレーライス・オニオンスープ・茄子のあんかけ煮びたし・フルーツ入りフルーチェ	うどん・お稲荷さん・南瓜煮	パン盛り合わせ・南瓜のサラダ・玉子とトマトのバター炒め・野菜スープ	ご飯・味噌汁・ホッケの一夜干し・マイタケ、ニラの卵とじ・ポテトと玉ねぎのケチャップ炒め	カレーライス・ベーコン、玉子スープ・フルーチェケチャップ炒め
夕	ご飯・味噌汁・手作りコロケ・南瓜煮・フルーツ和え	ご飯・豚汁・アスパラサラダ・漬物・パインのフルーツ和え	ご飯・味噌汁・豚肉の味噌漬け焼き・胡瓜の中華和え・南瓜の煮物	ご飯・味噌汁・照り焼きチキン・キノコの卵とじ・冷奴	ご飯・味噌汁・野菜炒め・大根の南瓜漬け・煮豆	ご飯・味噌汁・南瓜煮・巾着煮・ポテトサラダ	中華丼・味噌汁・豆腐のなめ茸和え・みかんヨーグルト
15	16	17	18	19	20	21	
朝	ご飯・味噌汁・ハラス焼き・茄子と肉の味噌炒め・かぶの煮物・オムレツ	ご飯・味噌汁・魚バーグ・枝豆がんも・天カマ胡麻油炒め	ご飯・味噌汁・アスパラとベーコンの炒め物・ツナと気キャベツの味噌炒め・漬物・ウィンナー	ご飯・味噌汁・味噌漬け豚肉・シュウマイ・南瓜・キャベツ、ウィンナー炒め・たらこ	ご飯・味噌汁・南瓜煮・鯖の味噌煮・南瓜コロケ	ご飯・味噌汁・グラタン・インゲンの油炒め・松前漬	ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ・カニシュウマイ・ソーセージカニカマサラダ
昼	ミニおにぎり・うどん	ご飯・味噌汁・鶏肉のスタミナ炒め・野菜たっぷり白和え・かぶの浅漬	おむすび・味噌汁・お好み焼・煮豆・漬物・フルーツ	豚丼・味噌汁・大根、白菜サラダ・みかんバナナフルーツ和え	パン盛り合わせ・キッシュ・ベーコン、にら、玉葱、卵スープ	ご飯・味噌汁・茄子と豚肉のフライ・にらとめじの玉子とじ・ブロッコリーのなめ茸和え	ご飯・豚汁・ホッケ焼き魚・人参しりしり
夕	そばろ丼・味噌汁・南瓜の煮物・たくあん	二色丼・味噌汁・揚げ芋・漬物	海老カレー・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・胡瓜のトロろ和え・大根と鶏肉の煮物・フルーツ和え	エビとじ丼・味噌汁・茄子の味噌炒め・フルーツ和え	とろろ丼・味噌汁・きのこネギのバター焼き・クリームコロケ	ご飯・キャベツのミルフィーユ・ポテトサラダ・フルーツ和え
22	23	24	25	26	27	28	
朝	ご飯・鮭のカマ汁・ソーセージケチャップ炒め・麻婆茄子・漬物	枝豆ご飯・味噌汁・肉じゃが・白菜のお浸し・豆腐ハンバーグ・バナナ	ご飯・味噌汁・コロケ・ホッケ焼き魚・フキと天カマの煮物	ご飯・味噌汁・大根と手羽先煮・椎茸の煮物・玉子焼き	ご飯・味噌汁・ミニオムレツ・シュウマイ・芋とトマト煮チーズのせ・大根の漬物	ご飯・味噌汁・目玉焼き・茄子の煮びたし・鯖の味噌煮	ご飯・味噌汁・煮卵・ウィンナー・漬物・揚げ芋
昼	シーフードカレー・茄子とピーマンの炒め物・胡瓜とカニカマの酢の物	ご飯・味噌汁・野菜炒め・ポテトサラダ・フキとさつま揚げの胡麻油炒め	ちらし寿司・お吸い物・唐揚げ・ポテフライ・もやしとカニカマのおかかポン酢和え	冷やしラーメン・稲荷寿司・野菜たっぷり玉子スープ	パン盛り合わせ・トマトとハムの玉子炒め・野菜たっぷり春雨スープ・フルーツ盛り合わせ	スパゲッティミートソース・おにぎり・玉子スープ・フルーチェ	五目そうめん・味付けご飯・胡瓜とトマトのごま油酢和え
夕	豚丼・味噌汁・胡瓜の漬物・なめたけおろし	天丼・味噌汁・南瓜煮	ご飯・けんちん汁・唐揚げ甘酢あん・バナナフルーツ和え	ご飯・味噌汁・すき焼き風煮・フキとピーマンの味噌炒め・白菜、胡瓜の浅漬	ご飯・味噌汁・鶏肉と里芋の煮物・とろろほうれん草の梅肉和え・フルーツサラダ	豚丼・味噌汁・たくあん・ほうれん草のソテー	ご飯・すき焼き風煮・味噌汁・トマトと玉子のガラスープとオイスターソース炒め・バナナフルーツ和え
29	30	31					
朝	ご飯・味噌汁・根野菜の煮物・グラタン・オムレツ	ご飯・味噌汁・赤魚の煮付け・海老カツ・煮込みハンバーグ	ご飯・味噌汁・シュウマイ・オムレツ・ソーセージサラダ				
昼	ご飯・クリームシチュー・もやしと胡瓜の和え物	稲荷寿司・お味噌汁・酢の物	稲荷寿司・肉うどん・ポテトとハムのチーズトマト焼き・漬物				
夕	ご飯・味噌汁・かき揚げ・ほうれん草と玉子のオイスター和え・フルーツサラダ	ご飯・味噌汁・海老グラタン・鮭、茄子のはさみ揚げ・漬物	牛めし・豚汁・胡瓜梅肉シーチキン				