

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・豆腐ハンバーグ・煮卵・ツナハムカニカマサラダ	ご飯・味噌汁・牛肉コロケ・オムレツ・ホッケ焼き魚	ご飯・味噌汁・鶏つくね・ちくわと大根の煮物・紅サケ焼き魚・玉子焼き	ご飯・味噌汁・紅鮭焼き魚・ポークソーセージ焼き・玉子焼き・大根の煮物	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・目玉焼き・豚肉とキャベツ炒め・シュウマイ	ご飯・味噌汁・オムレツ・シュウマイ・ハムツナサラダ	ご飯・味噌汁・ふき、竹の子煮・きんぴらごぼう・シュウマイ・目玉焼き
昼	ご飯・かき揚げうどん・筑前煮・とろろ・漬物	ご飯・すまし汁・エビフライ・マカロニサラダ・フルーツ	カレーライス・だし巻き卵	ご飯・すまし汁・しめじの豚肉巻き・とろろ・ほうれん草のおかか和え・揚げ出し豆腐	パン盛り合わせ・コンスープ	エビフライカレー・大根と天カマの卵とじ	ご飯・すまし汁・キノコの豚肉巻き・揚げ出し豆腐・サラダ・フルーツ
夕	ご飯・味噌汁・餃子・麻婆豆腐・ほうれん草カニカマサラダ	親子丼・味噌汁・ツナとピーマンの蒸し煮・野菜サラダ	ご飯・味噌汁・八宝菜・塩サバ焼・煮豆	ご飯・味噌汁・ニラの卵とじ・唐揚げ・麻婆豆腐	天津飯・味噌汁・胡瓜のおかか和え・カニクリームコロッケ	もつ鍋・味噌汁・ご飯・ポテトベーコン炒め・煮豆・漬物	ご飯・味噌汁・キャベツシュウマイ・春雨サラダ・トマト
	8	9	10	11	12	13	14
朝	ご飯・味噌汁・紅鮭焼き魚・チキングラタン・きんぴらごぼう・玉子焼き	ご飯・味噌汁・厚切りステーキハム・玉子豆腐・人参と大根のきんぴら・たくあん	カニピラフ・味噌汁・マス焼き魚・コロッケ・漬物	ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・南瓜コロッケ・きんぴら・ソーセージ炒め	ご飯・味噌汁・宗八焼き魚・海老カツ・玉子焼き・茄子と天カマの味噌炒め	ご飯・味噌汁・クリームコロッケ・目玉焼き・きんぴらごぼう・ウィンナー	ご飯・味噌汁・大根巾着煮・ブナピー、ニラ、ウィンナー炒め・切り干し大根・だし巻き卵
昼	ラーメン・おむすび・野菜炒め・漬物・あんみつ	鶏釜飯・味噌汁・マカロニサラダ・ほうれん草のナムル・ポテト・ピーマンの肉詰め	カレーライス・フルーチェ	ご飯・ポタージュ・チキンカツ・マカロニサラダ・長芋の梅和え・漬物	パン盛り合わせ・コンスープ・ポテトサラダ・いちごフルーチェ	ご飯・味噌汁・エビチリ・天カマ、じゃが芋、マイタケ炒め・大学芋	ご飯・シチュー・枝豆・玉葱のおかか和え・豚肉とピーマン、茄子炒め
夕	ご飯・味噌汁・オムレツ・回鍋肉・煮豆	豚丼・味噌汁・ほうれん草ベーコン炒め・漬物	親子丼・トマト・南瓜煮・ハム焼き・味噌汁・漬物	生姜ご飯・味噌汁・揚げ出し豆腐・鶏ひき肉とズッキーニの炒め物	ご飯・味噌汁・肉野菜炒め・茄子のみぞれ和え・餃子	カレーライス・煮豆・揚げじゃが	ご飯・味噌汁・鶏もも甘煮・チヂミ・里芋の煮物・漬物
	15	16	17	18	19	20	21
朝	ご飯・味噌汁・きんぴらごぼう・切り干し大根・オホーツク入り玉子焼き・たくあん	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・ジャーマンポテト・カニシュウマイ	ご飯・味噌汁・目玉焼き・おふくろ煮・南瓜のあんかけ・豚肉野菜炒め	ご飯・味噌汁・切り干し大根・きんぴらごぼう・ネギ入り玉子焼き・カニ蒲鉾	ご飯・味噌汁・切り干し大根・きんぴらごぼう・ネギ入り玉子焼き・かにかまぼこ	ご飯・味噌汁・キャベツと天カマの炒め物・宗八焼き魚・玉子焼き・バナナ・アメリカンドッグ	ご飯・味噌汁・南瓜コロッケ・鯖の味噌煮・すじこ・目玉焼き
昼	炒飯・かき揚げうどん・煮豆	ご飯・味噌汁・ナポリタン・枝豆がんとかまぼこの煮物・胡瓜と中華クラゲの和え物・キャベツの塩昆布	おむすび・味噌汁・お好み焼・煮豆・漬物・フルーツ	ちらし寿司・すまし汁・生酢・天ぷら・サラダ	パン盛り合わせ・コンスープ・マカロニサラダ・バナナ	ご飯・すまし汁・スパゲッティ・豚肉ときこの炒め・野菜サラダ	ラーメン・ご飯・豚肉とピーマンの味噌炒め・長芋の梅和え・フルーツヨーグルト
夕	ご飯・味噌汁・麻婆豆腐・グリーンアスパラとベーコンの炒め物・揚げ芋	ご飯・味噌汁・麻婆豆腐・ニラの卵とじ・ハンバーグ	海老カレー・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・回鍋肉・オムレツ・フライドポテト	天丼・味噌汁・インゲンの胡麻和え・フライドポテト	ご飯・味噌汁・うなぎの蒲焼き・八宝菜・ザンギ	ご飯・味噌汁・回鍋肉・カニシュウマイ・フライドポテト・茶碗蒸し
	22	23	24	25	26	27	28
朝	ご飯・味噌汁・大根のきんぴら・胡麻南瓜・玉子焼き・ソーセージマヨ焼き	ご飯・味噌汁・ひじき煮・だし巻き卵・フキの竹の子煮・煮豆	ご飯・味噌汁・宗八焼き魚・目玉焼き・大根と天カマの煮物・豚肉、野菜炒め	ご飯・味噌汁・赤魚みぞれ煮・ひじき煮・天カマ、インゲン炒め・漬物	ご飯・味噌汁・カニシュウマイ・オムレツ・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・玉子焼き・ベーコン、ピーマン炒め・ひじき・奈良漬	ご飯・味噌汁・切り干し大根・ホッケ焼き魚・カレーコロッケ・松前漬
昼	炒飯・すまし汁・お好み焼・野菜サラダ・南瓜煮・フルーツ	ご飯・味噌汁・とろろ・ハムカツ・豚肉と茄子と玉ねぎの生姜焼き・フルーツ	炒飯・すまし汁・チキンカツ・揚げ芋・野菜サラダ・漬物	ちらし寿司・味噌汁・かき揚げ・豚肉とピーマンと茄子の炒め物・フルーツ	パン盛り合わせ・春雨スープ・トマトと玉子の炒め物	カレーライス・味噌汁・フルーチェ・マカロニサラダ	かき揚げうどん・ご飯・にら焼き・トマト・玉葱のおかか和え
夕	ご飯・鮭あら汁・天津・茶碗蒸し・トマト	ご飯・味噌汁・ピーマンの肉詰め・玉子豆腐・三つ葉のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・海老餃子・八宝菜・ラーメンサラダ	ご飯・味噌汁・照り焼きチキン・ほうれん草のバターソテー・カニカマ、ハムサラダ	ご飯・味噌汁・八宝菜・豆腐ハンバーグ・玉子豆腐	焼きおにぎり・エビフライ・ポパイサラダ・タルタルソース・フルーツポンチ	牛丼・味噌汁・ニラの卵とじ・南瓜煮
	29	30	31				
朝	ご飯・味噌汁・目玉焼き・クリームコロッケ・大根、天カマの煮物・豚肉とピーマン炒め	ご飯・味噌汁・玉子焼き・宗八焼き魚・さつま芋のサラダ・ピーマンとウィンナー炒め物	ご飯・味噌汁・煮卵・鯖の味噌煮・海老カツ・ひじき煮				
昼	炒飯・味噌汁・ハンバーグ・マカロニサラダ・もやしとワカメ炒め・フルーツ	稲荷寿司・ラーメン・牛乳寒・里芋、大根、人参、椎茸、天カマ煮・長芋の梅和え	ご飯・フキと人参、丸天、つきごんの炒め物・豚肉と茄子ピーマンの味噌炒め・ポテトサラダ・フルーチェ				
夕	鯖ちらし・お吸い物・白菜の浅漬け・鶏のから揚げ	豚、入り玉子丼・味噌汁・ほうれん草のツナ和え	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・温キャベツ、ブロッコリー、トマト・茄子、えび挟み・ハム				