

グループホームアウル 2月 献立表  
アウル

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1	2	3
朝					ご飯・味噌汁・納豆・卵豆腐・煮物・さつま芋煮・牛乳	ご飯・味噌汁・大根天カマ煮・セロリと人参のキンピラ・一口さつま芋煮・たらこ・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・卵焼き(ソーセージ入り)・ミートボール・里芋ゴマ和え・牛乳
昼					ご飯・味噌汁・挽肉入り卵焼き・焼鮭・とろろ芋なめ豆和え・フルーツヨーグルト	ちらし寿司・芋もち汁・切干大根・タラ西京漬け	五目いなり・ソーメン汁・味噌おでん(大根、天ぷら、ちくわ他)・さつま芋ホクホク焼き・シソ巻き
夕					ご飯・味噌汁・カボチャサラダ・すき焼き風煮込み・なすエビのマーボー煮	ご飯・味噌汁・焼きうどん・ぶき天カマ煮・ホッケ焼き・漬物	しらすご飯・味噌汁・ひじきとりそば炒め・ラーメンサラダ・ホレノ草梅和え・タラの中華あんかけ
	4	5	6	7	8	9	10
朝	鮭ごはん・味噌汁・卵焼き・野菜炒め・おでん風煮	ご飯・味噌汁・チンゲン菜と竹輪の卵とじ・白菜と茸・挽肉の醤油煮・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・豚肉生姜煮・人参グラッセ・レタス・イチゴ・ハム・タラコ・牛乳	炊込みご飯・味噌汁・サンマ蒲焼・さつま芋煮・トマト・黒豆・肉じゃが・牛乳	鮭のりごはん・味噌汁・天カマとヒジキ煮・厚揚げ大豆煮・とろろキュウリの酢の物	ご飯・味噌汁・さつま芋煮・しらすと子と和え・黒豆・漬物・牛乳	ご飯・つみれ汁・ソーセージ入り卵焼き・里芋ゴマ和え・ぶき天カマ煮
昼	うなぎ混ぜご飯・みそ汁・ホレノ草なめこ和え・しみ豆腐つくね挟み煮・春雨サラダ	ご飯・味噌汁・タラのムニエル・茄子と茸の揚げ浸し・みかんヨーグルト	ご飯・味噌汁・ハンペン揚げ(チーズ、大葉入り)・マーボー豆腐・リンゴゼリー	ご飯・味噌汁・春雨サラダ・チンジャオロース・シチュー	ご飯・ブロッコリー卵スープ・エビ、レタス入りチリ・マグロ山かけ・いんげんゴマ和え	カレーライス・豆腐ハンバーグ・芋サラダ・カブきのこ煮物	ご飯・味噌汁・白身魚フライ(タルタルソース)・ナスの揚げたし・きんぴら・昆布佃煮
夕	ご飯・味噌汁・大根とホタテ煮・ワカメとカニカマ酢みそ・白菜と豚肉の水煮	ご飯・味噌汁・カボチャと里芋の野菜あんかけ煮・コンニャクと野菜のタラコ和え・野菜入り卵焼き・茄子漬・ホッケ焼	ご飯・味噌汁・カレイ焼・焼きうどん・くらげベーコン漬	ご飯・生姜汁・焼き魚(サバ、鮭)・ホタテ、ワカメの酢みそ和え・おでん	ご飯・味噌汁・タラ焼き・キャベツ、えのき、天カマ炒め煮・カボチャ、さつま芋の天ぷら	炊込みご飯・味噌汁・ホタテ白菜、水菜煮・マーボーナス・ほうれん草納豆和え	ご飯・味噌汁・親子煮・なす煮ひたし・春雨サラダ・たくあん
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ほうれん草とカニカマの卵とじ・黒豆・みかん・牛乳	ご飯・味噌汁・ミートオムレツ・うずら卵煮・大葉入り長芋すりおろし・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・切干大根タラコ和え・もやしピーマン卵とじ・里芋ゴマ和え・牛乳	ご飯・味噌汁・宗八焼魚・大和芋のステーキ・ひじき炒め・えのき、玉葱ポン酢和え	ご飯・味噌汁・大根、人参、いんげん煮物・納豆・キュウリ、カニカマ、パイの酢の物・牛乳	ご飯・味噌汁・大根天ぷら・味噌煮・しらすと卵とじ・ほうれん草豚肉炒め・サラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・ほうれん草ときのこの卵とじ・煮豆・ジャコの佃煮・煮物(大根、人参、天カマ他)・牛乳
昼	ご飯・肉だんご白菜汁・ホッケアゲあんかけ・シーチキン入りお好み焼き・黒豆・漬物	ご飯・トマト春雨スープ・昆布天カマ煮・中華風あんかけ・昆布タラコ佃煮・イカあさつき酢みそ和え	ご飯・味噌汁・ナス、ピーマン炒め・小松菜ゴマ和え・うなぎ蒲焼・フルーツポンチ・漬物	チャーハン・素麺・さつま芋天ぷら・キュウリサラダ	ご飯・豚汁・タラムニエル(付ブロッコリーいんげんサラダ)・フキ、ひじきの煮物・マグロ山かけ	ご飯・けんちん汁・中華丼・キュウリと大葉の酢の物・肉じゃが	ご飯・味噌汁・鮭のムニエル(温野菜添え)・さつま芋煮・椎茸、シメジのポン酢和え
夕	ご飯・味噌汁・タラコ野菜和え・大根と豆腐団子の生姜煮・長芋・ハムサラダ	ご飯・味噌汁・カレイ煮付・切干大根・舞茸とカニカマ二杯酢	ご飯・味噌汁・牛井風煮込み・ウド長ネギ酢みそ・昆布巻	ご飯・味噌汁・ホッケ焼魚・ナムル風和え物・白菜おひたし	ご飯・味噌汁・サバ焼魚・里芋そぼろ煮・いんげんゴマ和え・ワカメとカニカマの酢の物	ご飯・味噌汁・野菜たっぷりすり焼き風煮・小松菜ときのこ、アゲ煮・黒豆・漬物	ご飯・タラあら汁・サンマ蒲焼・ナス春雨麻婆・ほうれん草とソーセージの卵巻き・ピーナッツほうれん草和え・トマト・キウイ
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ハム・ミニトマト・大根、人参煮・伊達巻・里芋・牛乳	ご飯・味噌汁・かぶと人参の煮物・ナスとピーマンみそ炒め・キュウリ、竹輪、シーチキン和え	ご飯・味噌汁・フキひじき、竹輪炒め・ツナと豆腐のスクランブルエッグ・抹茶ゼリー・昆布佃煮しらす和え	ご飯・味噌汁・カボチャ煮・冷奴(なめたけ、しらすダレ)・白菜おひたし・牛乳	ご飯・味噌汁・ほうれん草と茸の卵とじ・肉じゃが(とりひき)・切干大根・昆布佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・ほうれん草のおひたし・紅鮭焼・だし巻き卵・ナスしょう油煮・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・ダン巻き卵・カボチャ煮・ひじき・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・豆腐ハンバーグ(チンゲン菜添え)・ネギとワカメ酢みそ和え・茶碗蒸し	昆布ご飯・味噌汁・ササミしそ入りピカタ・ホッキサラダ・生ワカメ酢みそ和え	ちらし寿司・うどん汁・ナスとピーマンの麻婆・里芋煮・ハムのマリネ	ご飯・味噌汁・肉まきポテト・カブの煮物・トマト・みかん	おにぎり・うどん・小松菜ゴマ和え・カブ、椎茸、昆布煮・舞茸酢みそ和え	カレーライス・春雨スープ・もやしの卵炒め・パンバンジー・パインアップル	ゆかりご飯・シチュー・焼魚・いんげんゴマ和え・漬物・トマト・キウイフルーツ
夕	ご飯・味噌汁・マグロづけ・肉じゃが・ほうれん草ゴマ和え	ご飯・味噌汁・タラの蒸しあんかけ・エリンギ、人参、ほうれん草の炒め物・大和芋、キュウリ酢みそ	ご飯・味噌汁・ホッケ魚焼・パンバンジー・温キャベツ梅干和え	ご飯・味噌汁・おでん・ニラ玉・タラのムニエル・パインアップル	ご飯・味噌汁・カボチャスープ・烏団子麻婆・カレー唐揚げ・ブロッコリーとトマトのサラダ	ご飯・味噌汁・お刺身・きんぴら・春雨サラダ・漬物	ご飯・味噌汁・タラの粕漬け・ナスの辛味噌炒め・玉葱、大葉のカツ和え・カボチャ煮
	25	26	27	28			
朝	ご飯・味噌汁・野菜入りミートオムレツ・ほうれん草納豆和え・人参、いんげん、糸こんにゃく和え・トマト・牛乳	ご飯・味噌汁・大根人参、昆布の煮物・卵とじ(椎茸、天カマ、人参)・ワカサギ佃煮・漬物	ご飯・味噌汁・肉じゃが・小松菜とアゲの卵とじ・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・ゆで卵正油煮・焼魚(メヌキ)・芋天ぷら煮込み・昆布巻・牛乳			
昼	ホタテご飯・ボトフ・タラ唐揚げ・大根キャベツ炒め・漬物	ご飯・水餃子春雨スープ・チーズ入りオムレツ・野菜サラダ・カブ、ウインナー煮・ぶき、天カマ煮	ご飯・なめこ汁・豆腐ハンバーグしそおろし風・トマト・大根と昆布の煮物・うど酢みそ和え	ご飯・味噌汁・芋コロッケ・玉葱とパセリのマリネ・ナスしそポン酢和え・オカラ			
夕	ご飯・味噌汁・サンマ煮魚・エビチリ・生サラダ(レタス、キュウリ、ハム、トマト)	ご飯・味噌汁・キュウリと梅の酢の物・大根、さつま芋、竹輪などの味噌煮込み・オムレツ・焼魚(メヌキ)	ご飯(雑炊)・味噌汁・カボチャそぼろあんかけ・マーボー茄子・(キャベツ、茸入り)・みかん・バナナ・漬物	ご飯・味噌汁・焼魚・白菜と豚肉のバター蒸し・フキと天カマ炒め・漬物			