

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
朝						ご飯・味噌汁・煮しめ・卵焼き・チーズサンドハンペン・フルーツヨーグルト和え・牛乳	ご飯・味噌汁・芋煮(天カマ入り)・ハムと水菜のサラダ・豚肉と白菜の酒蒸し・牛乳
昼						カレーライス・ワカメスープ・蓮根とつきこんのきんぴらと和え・ツナレタスサラダ・春菊ゴマ和え・フルーツ和え	混ぜご飯・味噌汁・天ぷら(さつま芋、カボチャ、春菊、炒り豆腐)・鳥肉とネギの煮物
夕						ご飯・白玉味噌汁・おろしハンバーグ・煮込みうどん・ブロッコリーとハムのサラダ・タラコと天カマ、しらたき和え	ご飯・味噌汁・親子煮・焼魚・キュウリのなめ茸和え・ほうれん草の卵巻き
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯・味噌汁・切干大根・大根と茄子のそぼろ煮・オムレツ・イチゴとバナナ・牛乳	雑炊・味噌汁・ミートボールとソーセージ炒め・ひじきとフキ入り切干大根・高野豆腐と竹の子煮物・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・ハムエッグ・ナポリタン・牛乳	ご飯・味噌汁・キャベツと天カマの油炒め・麻婆豆腐・豚肉とキュウリのゴマ風味炒め・卵豆腐・牛乳	ご飯・味噌汁・煮物・カボチャ煮・卵焼き・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・ミニオムレツ・焼魚・肉じゃが・ハム入りグリーンサラダ・牛乳	雑炊・味噌汁・芋煮(天カマ入り)・四川風厚焼卵・もやしと水菜・クラゲのサラダ・バナナ・牛乳
昼	おにぎり・うどん汁・ブロッコリーと春雨サラダ・カボチャの煮物・八宝菜・まぐろ山かけ	ワカメご飯・味噌汁・豚バラ味噌汁焼(付温キャベツ、トマト)・鮭ハラスおろしポン酢・とろろ芋・みかん	ご飯・カレーうどん・八宝菜・カボチャとさつま芋煮物・茄子焼浸し	いなり寿司・サーモンの巻寿司・カボチャ煮・昆布とハンペン、天カマ煮・ソーメン汁	おにぎり・味噌汁・中華あんかけ焼きそば・水菜のサラダ・里芋と竹輪の煮物	ご飯・味噌汁・和風ハンバーグ・きんぴらごぼう・ポテトサラダ・フルーツヨーグルト	ご飯・コンソメスープ・豚角煮・茄子炒め・サラダ・昆布佃煮・漬物
夕	ご飯・親子煮・味噌汁・つけまぐろ・ハムともやし、ほうれん草サラダ・揚げ豆腐	ご飯・シチュー・サーモンのソテー・キムチ納豆炒め・きゅうりと竹輪のゴマサラダ	ご飯・つくね汁・焼魚・漬物・じゃが芋のそぼろ煮・野菜炒め	ご飯・味噌汁・鱈のムニエル・ほうれん草ゴマ和え・しらたき天カマ煮・イチゴ	ご飯・味噌汁・豚ジンギスカン・野菜と茸炒め・麻婆春雨・里芋煮物・トマト	ご飯・すりみ汁・オムレツ・回鍋肉・煮豆・白菜とほうれん草お浸し	ご飯・うどん汁・鮭ハイル焼・ツナ、ほうれん草とトマトのサラダ・キウイのヨーグルト和え
	10	11	12	13	14	15	16
朝	雑炊・味噌汁・卵焼き・煮物・煮豆・梅干・牛乳	雑炊・味噌汁・オムレツ・カボチャ煮(天カマ入り)・松前漬・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・小松菜、人参と茸の卵とじ・フキと人参の炒め煮・里芋天カマ煮・牛乳	ご飯・味噌汁・ふるふき大根・肉じゃが、水菜とカニカマサラダ・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・あんかけオムレツ・フキ、ワラビと天カマ煮・卵豆腐・煮豆・牛乳	雑炊・ポトフ・煮魚・鳥ごぼう・オムレツ・煮豆・牛乳	ご飯・タラ汁・カボチャ煮・フキ、天カマ煮・鮭巻昆布・漬物・牛乳
昼	ご飯・うどん汁・餃子・シューマイ・インゲンと人参ゴマ和え・芋ピザ・イチゴ	ご飯・豚汁・チキンカツ(付水菜サラダ、キウイ)・白菜と人参の煮浸し・おしるこ	おにぎり・焼うどん・ゴボウと人参、しらたき煮・みかんヨーグルト・ワカメスープ	ご飯・うどん汁・伊達巻・黒豆・なます・かすのこ・かすの煮付け	ご飯・カブの春雨スープ・チーズ入り春巻・揚げ餃子・じゃが芋とタラコのサラダ・ほうれん草なめ茸和え	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・フキと竹輪煮・生サラダ・昆布巻・漬物	炊込みご飯・うどん汁・焼魚・ポテトサラダ・バナナとバナナッブルのあんかけソース和え
夕	ご飯・味噌汁・カニ玉・ホッケ焼・マカロニサラダ・きのこ炒め	ご飯・味噌汁・焼鮭・ほうれん草トビッコ和え・きんぴらごぼう・豚肉と茄子のチーズ炒め	ご飯・味噌汁・豚焼肉・カボチャ煮・茄子、しめじと天カマの煮物・キュウリの漬物	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・ハンペンと天カマ煮・ホッケ焼・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・角煮・白菜酒蒸し・水菜のサラダ	ご飯・味噌汁・刺身(マグロ、サーモン、タラ昆布、焼きソバ、春巻)	梅ジャコご飯・味噌汁・コロケ・大根サラダ・ガンモ、人参、竹輪煮・トマト・漬物
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯・味噌汁・卵焼き(なめ茸、ほうれん草入り)・カブ、天カマ煮・ミートボール・漬物・すじこ・牛乳	ご飯・味噌汁・肉じゃが・白菜酒蒸し・焼魚(付レタス、ミニトマト)・牛乳	ご飯・味噌汁・大根とホタテの煮物・キュウリのトビッコ和え・マカロニケチャップ炒め・昆布佃煮・牛乳	雑炊・味噌汁・おでん・ホッケ焼・茄子天カマの味噌炒め・豆腐入りアゲ醤油煮・牛乳	ご飯・味噌汁・オムレツ・きんぴらごぼう・里芋、天カマ煮・昆布佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・カブ、天カマ煮、サバ味噌煮・ほうれん草トビッコ和え・漬物・フルーツヨーグルト・牛乳	雑炊・味噌汁・煮魚・野菜サラダ(ハム入り)・小松菜のトビッコ和え・牛乳
昼	ご飯・すりみ入りうどん汁・豚角煮・切干大根・白菜とほうれん草のお浸し	ご飯・ワカメスープ・おろしシソハンバーグ・フライドポテト・ハムレタスサラダ・アスパラトビッコ和え	ご飯・天ぷらうどん・カボチャ、里芋煮・トマト・イチゴとみかんのヨーグルト和え	カレーライス・卵スープ・フキ、人参、竹輪の煮物・生ハム入りグリーンサラダ	チャーハン・大根えのきスープ・中華風あんかけ・天カマ、ほうれん草炒め・カボチャ、さつま芋煮	ご飯・味噌汁・大根と鱈の煮付け・すき焼き風煮物・長芋の梅和え	親子丼・汁物(ソバ、うどん)・フルーツヨーグルト和え・茄子、ピーマン、舞茸の味噌炒め・サラダ
夕	ご飯・味噌汁・銀ガレイ焼・回鍋肉・茄子と天カマ煮物・プチトマト	ご飯・味噌汁・つくねとほうれん草煮物・漬物・切干大根・水菜とハムのからし和え・イチゴ	ご飯・味噌汁・豚ジンギスカン・マカロニサラダ・サラダ・漬物	ご飯・たち汁・焼魚・ほうれん草なめ茸和え・オクラとイカの和え物・もやしとソーセージのカレー炒め	ご飯・味噌汁・つば鯛焼・マカロニサラダ・湯豆腐	ご飯・味噌汁・里芋ゴマ和え・ししゃもの天ぷら・グリーンサラダ・煮物(鳥肉、人参、ごぼう)	ご飯・味噌汁・麻婆豆腐・焼魚・盛り沢山野菜の味噌炒め・水菜、キュウリとハムのサラダ
	24	25	26	27	28	29	
朝	ご飯・味噌汁・おから煮・大根味噌煮・具沢山卵焼き・フルーツ・牛乳	ご飯・味噌汁・芋煮・白菜と鳥挽肉の酒蒸し・卵豆腐のなめ茸和え・ミックスフルーツヨーグルト和え・牛乳	ご飯・味噌汁・あんかけ卵焼・ウインナー・漬物・ポテトサラダ・スパゲティ・長芋とろろ・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・カボチャ天カマ煮・きんぴらごぼう・伊達巻・煮豆・シューマイ・いよかん・牛乳	ご飯・味噌汁・焼魚・ポテトサラダ・煮豆・昆布佃煮・フルーツヨーグルト和え・牛乳	ご飯・味噌汁・フキ、竹輪入り鱈煮・キャベツ炒め煮・卵豆腐のなめ茸和え・みかん・牛乳	
昼	ご飯・鱈汁・ホッケ焼・竹の子とつきこん煮・豚キムチ・フルーツヨーグルト和え	納豆チャーハン・ワカメスープ・うどんのすき焼き風煮込み・さつま芋煮・キュウリとカイワレのシーチキンサラダ	ご飯・すりみ汁・宗八焼・唐揚げ・肉じゃが・肉団子・フルーツヨーグルト和え	ご飯・うどん汁・天ぷら(海老、カニカマ、ブロッコリー、茄子)・水菜と中華クラゲの和え物	いなり寿司・味噌汁・鳥ごぼう・キャベツ、天カマの鰹節和え・春菊ゴマ和え	カレーライス・卵スープ・豆腐のあんかけ・煮物(大根、人参、竹輪)	
夕	ご飯・味噌汁・豚ジンギスカン・茄子と竹輪の煮物・カボチャ煮・水菜とトマトのツナサラダ	ご飯・味噌汁・ししゃも焼・鳥肉の親子煮・キャベツの梅肉おかか和え・ウドの酢味噌	ご飯・味噌汁・サンマ煮付け・茄子ピーマンの味噌炒め・白菜、トマト、豆腐とセロリのサラダ	ご飯・味噌汁・豚肉ともやし・生姜焼・茸と野菜、天カマの中華煮・揚げ豆腐	ご飯・味噌汁・海老卵とししゃも・里芋人参、蓮根と鳥肉の煮物・さつま芋煮・漬物	ご飯・味噌汁・焼魚・鳥肉入り野菜炒め・フルーツヨーグルト・トマト	