

**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
	2月1日	2月2日	3	4	5	6	7
朝	ご飯・つみれ汁・カボチャそぼろ煮・焼鮭・子とえ(天カマ入り)・毎入りフルーチェ・牛乳	ご飯・味噌汁・大根とシーチキンの煮物・納豆・卵焼き・切干大根子宝煮・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・ひじき煮・さつま芋煮・キュウリとハムのシーチキンサラダ・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・鳥肉と芋の煮物・ハムエッグ・小松菜のバターソテー・もずく・酢きゅうり・牛乳	ご飯・味噌汁・大根人参芋の味噌煮・ニラ卵とじ・煮豆・具沢山厚焼き卵・キウイフルーツ・牛乳	ご飯・味噌汁・芋のそぼろあんかけ・山菜と天ぷらの煮物・梅じゃこ納豆・たくあん・牛乳	ご飯・味噌汁・茄子と肉団子の炒め物・ハンペンとアゲの煮物・さつま芋甘辛煮・タラコ・牛乳
昼	ご飯・餃子スープ・豚生姜焼き(千切りキャベツ・トマト)・揚げ出し豆腐(あんかけ)・カブの煮物	ご飯・肉団子鍋・じゃが芋と千切り肉のそぼろ炒め・焼魚・スクランブルエッグ・パン缶	ご飯・ソーメン汁・鮭のホイール焼き・ほうれん草ゴマ和え・ホタテと白菜の煮浸し・フライドポテト	ご飯・味噌汁・鳥肉とえのきの煮物・スパゲティサラダ・ホタテの煮物・フルーツヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・カボチャ煮付け・野菜サラダ・ゴマ昆布・煮豆・フルーツポンチ	ご飯・豚汁・赤魚みりん干し焼・麻婆茄子・山芋三杯酢・芋煮	ご飯・味噌汁・ビーフンチュー・もずくとキュウリのサラダ・カボチャ煮・キウイヨーグルト
夕	カレーライス(福信漬)・卵スープ・もやしのオイスターソース和え・高野豆腐の肉詰め・ヨーグルト	ご飯・味噌汁・ホタテと長ネギ酢味噌和え・鳥ゴボウ炒め・味噌生姜焼肉・漬物	ご飯・春雨スープ・鳥唐揚げ・人参の味噌バター炒め・ラーメンサラダ・バナナヨーグルト	ご飯・すり身汁・親子煮・山芋梅酢和え・煮豆・キャベツ天カマ炒め・ラーメンサラダ	ご飯・味噌汁・豚肉とキャベツの中華風卵とじ・茄子と厚揚げの煮物・つば鯛味噌漬焼・漬物	ご飯・味噌汁・コロケ・ほうれん草炒め・炒り豆腐・きんぴら・うど酢味噌・卵とウインナー炒め	ご飯・味噌汁・豚肉ピカタ(付温キャベツ)・スパサラ・茸バター炒め・舞茸おろし和え・白菜ゴマ和え
	8	9	10	11	12	13	14
朝	ご飯・味噌汁・湯豆腐・じゃが芋天カマ煮・マカロニ玉ねぎケチャップ煮・春雨とみかんの酢物・牛乳	ご飯・味噌汁・大根人参天カマ煮・白菜酒蒸し・さつま芋甘煮・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・時鮭切り身・ハム・ピーマン人参炒め・ソーセージカレー風味揚げ・フルーツポンチ・牛乳	鮭おじや・味噌汁・鳥肉大根人参煮物・水菜とアゲのさっと煮・めかぶイカとろろ・松前漬・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ(付レタス・トマト)・焼鮭・煮物(大根人参がんも)・ミックスフルーツヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・卵焼き・キュウリとツナの和え物・塩辛のおろし和え・山芋千切り酢物・牛乳	ご飯・味噌汁・キャベツ油炒め・水菜となめこの和え物・カボチャ甘煮・煮豆・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・カレー鍋・ホッケ焼・カニ玉・もやし春雨炒め	ご飯・味噌汁・鳥唐揚げ(付キャベツ)・フキとナルトの煮物・大根なめ茸和え	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・春雨サラダ・春菊ゴマ和え・ミカン	ご飯・味噌汁・宗八焼・豚タレ焼肉の野菜炒め・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・メンチカツ(付トマト・もやし・ナムル)・芋と天カマ煮物・ほうれん草なめ茸和え・カボチャプリン	ご飯・味噌汁・焼魚(付おろし)・八宝菜・菜花お浸し・バナナヨーグルト	具沢山おじや・卵と春雨のスープ・ミートスパゲティ・野菜炒め
夕	ご飯・トマトスープ・ピカタ・ペペロンチーノ(付ほうれん草・人参)・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・揚げなめたカレイの野菜あんかけ・カボチャ天・ポテトサラダ・鳥と芋・ウインナー煮物・春雨カニカマ酢物	ご飯・味噌汁・ホッケ竜田揚げ・さつま芋と玉ねぎのかき揚げ・もやしのおかか和え・ほうれん草人参卵とじ	ご飯・味噌汁・芋と竹輪のあんかけ煮・白菜としめじの鳥ひき肉あんかけ・小魚佃煮・たくあん	ご飯・味噌汁・水餃子・昆布とカボチャ煮物・エビとインゲンの炒め物・奈良漬	ご飯・味噌汁・親子煮・ポテトサラダ・千切大根のタラコ煮	カレーライス・味噌汁・餃子野菜あんかけ・ポテトサラダ・茄子とピーマンのみみじおろし煮
	15	16	17	18	19	20	21
朝	ご飯・味噌汁・大根人参天カマ煮・フキ白滝鳥肉煮・カボチャあんかけ・紅じゃこ・シソ巻き・牛乳	ご飯・味噌汁・白菜豚肉ミソ炒め煮・カツオ缶と竹輪のバジルサラダ・キャベツ天カマ油炒め・イカワカメの酢味噌和え	ご飯・味噌汁・玉ねぎピーマン鳥肉炒め・小松菜ゴマ和え・キャベツ天カマ炒め・漬物・牛乳	ご飯・鳥ゴボウのつみれ汁・肉じゃが・なめ茸入り卵焼き・焼鮭・サラダ・たくあん・牛乳	ご飯・味噌汁・茄子ピーマン味噌煮・ほうれん草・ピーナッツ和え・納豆・漬物・毎・牛乳	ご飯・味噌汁・お好み焼き・切干大根煮物・じゃが芋煮・ひじきとシソの佃煮・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・焼魚・煮豆・レンコンと人参きんぴら・ほうれん草入り卵焼き・納豆・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・鳥ゴボウ・さつま芋とろみ和え・大豆ひじき炒め・ラーメンサラダ・漬物	キーマカレー(ふわふわ卵添え)・味噌汁・イカザンギのバジルサラダ・キャベツ天カマ油炒め・イカワカメの酢味噌和え	ご飯・味噌汁・スパサラ・豚インゲン人参のロール巻き揚げ(付トマト・キュウリ)・ウドとワカメの酢味噌和え	ご飯・卵スープ・棒ダラ煮付け・イカワカメと長ネギ酢味噌和え・もやしおかか和え・じゃが芋ピザ・たくあん	ご飯・卵ワカメスープ・ミートマト煮・毎とみかんのヨーグルト和え他	キーマカレー・コンソメスープ・コールスローサラダ・さつま芋のヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・唐揚げ(付トマト・はっさく)・ナムル風和え物・フキ人参煮
夕	ご飯・味噌汁・糠サンマ焼・豆腐と水菜のサラダ・ワカメとキュウリの酢物	ご飯・味噌汁・宗八焼・すき焼き豆腐・スープ餃子・ツナレタスサラダ・漬物	ご飯・味噌汁・豚ジンギスカン野菜炒め・白菜とシーフードのあんかけ煮・野菜サラダ・たくあん	ご飯・味噌汁・きくらげ・キュウリ和え・さつま芋煮・豚もも海老中華煮	ご飯・味噌汁・焼魚・揚げ出し豆腐・ハンペンのひき肉はさみ焼・ニラの卵とじ	海鮮卵あんかけ・ご飯・味噌汁・フルーツポンチ・ブロッコリーと人参ゴマ和え・鳥とカブ・人参味噌煮	ご飯・岩のりバスタ・キャベツと芋のケチャップ煮・白菜豚肉の酒蒸し・ほうれん草と舞茸炒め
	22	23	24	25	26	27	28
朝	ご飯・味噌汁・天カマ切り昆布煮・煮物(大根人参竹輪)・芋とひじきの煮物・カレイ・牛乳	ご飯・味噌汁・卵焼き・鳥肉長芋煮物・小魚佃煮・ほうれん草ベーコン玉ねぎ炒め・焼売・牛乳	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ミニオムレツ・黒豆・赤魚香味焼・バナナヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・漬物・目玉焼き・ウインナー・タラスパ・温キャベツ・フキと竹の子の煮物	ご飯・味噌汁・蕨と竹の子煮物・ソーセージピーマン炒め・巣ごもり卵ケチャップ和え・牛乳	ご飯・味噌汁・肉団子甘酢あんかけ・焼鮭・煮物・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・鳥唐揚げ入り野菜煮込み・オムレツ風厚焼き卵・しそヒジキ・煮豆・キュウリタラコ和え・バナナ・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・麻婆茄子・煮豆・カボチャ煮・大根鳥肉煮物・茄子漬・ミカン入りフルーチェ	海老かき揚げ丼・味噌汁・煮豆・芋もち・紅白ソーメンとろろかけ	ワカメご飯・味噌汁・すき焼き風うどん野菜煮込み・マカロニサラダ・焼鮭	カレーライス・卵スープ・マカロニサラダ・さつま芋入りフルーツ和え	ご飯・味噌汁・あんかけ焼きそば・芋と天カマ煮物・白菜と春雨炒め・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・鳥肉生姜焼き・ポテトサラダ・茄子ピーマン揚げ浸し・長芋三杯酢和え・パイン甘漬	三色丼・味噌汁・ジャーマンポテト・麻婆茄子春雨・海老チリ・黒豆・カボチャプリン
夕	ご飯・味噌汁・酢豚・ワカメの酢味噌・カニ入りすり身のふわふわ揚げ・揚げ納豆・佃煮のシソ巻き	ご飯・味噌汁・鳥肉と茄子の醤油煮・シーフードと野菜の中華あんかけ・ほうれん草卵とじ・桃缶	ご飯・三平汁・天ぷら・鳥肉とゴボウの煮物・キュウリとなめ茸の和え物	ご飯・味噌汁・海老と椎茸の天ぷら煮込み・キャベツとシウマイの蒸し煮・松前漬	ご飯・味噌汁・親子煮・大根天カマ味噌煮・黒豆・漬物	ご飯・味噌汁・煮物・サンマ粕焼・煮豆・白菜のピーナッツ胡麻マヨネーズ和え	ご飯・つみれ汁・ササミフライあんかけ・菜の花から味噌和え・春雨とみかんの酢物・芋とインゲン煮物