

グループホームアウル 2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
朝		ご飯・南瓜の牛乳汁・目玉焼き・にしん切り込み・里芋と肉団子の煮物・漬物	ご飯・味噌汁・沢庵と水菜の和え物・ピーマンと茄子とウインナー炒め・さつま芋ヨーグルト・いかと大根の煮物	ご飯・味噌汁・おふくろ煮・ベーコンとキャベツのナポリタン・サーモンと玉ねぎのマリネ	ご飯・味噌汁・里芋といんげんの煮物・しらす大根・チキンナゲット・枝豆豆腐	ご飯・味噌汁・茄子とブナビーのチーズ和え・おふくろ煮・レタスとトマトとツナのサラダ・きんぴら	ご飯・味噌汁・焼鮭・切り干し大根・水菜と白菜のサラダ・おふくろ煮
昼		稲荷寿司・そうめん汁・刺身・盛り合わせ・海老とごぼうのかき揚げ・ほうれん草のシーチキン和え・フルーツヨーグルト	煮込みうどん・白菜のクリーム煮・レタスの梅サラダ・みかん	親子どんぶり・味噌汁・ごぼうとレタスとトマトのサラダ・キウイフルーツ・漬物	牛丼・味噌汁・春雨サラダ・ジャーマンポテト・三色豆・みかん	ご飯・味噌汁・豚肉とごぼうのしぐれ煮・マカロニサラダ・えのきとピーマンの塩昆布和え・りんご	ナポリタン・白菜と舞茸のスープ・トマトと大根のサラダ・白桃とパン缶
夕		ご飯・味噌汁・すき焼き煮・春雨サラダ・大豆と昆布と野菜の和え物・たくあん	カレーライス・ソーセージ入りスクランブルエッグ・キャベツと人参の野菜炒め・三色豆・桃	ご飯・味噌汁・真鱈西京漬け・豚肉と野菜の中華炒め・小松菜とちくわの和風和え	ご飯・味噌汁・ロールキャベツ・お好み焼き・卵豆腐・漬物	栗ご飯・味噌汁・野菜サラダ・白菜のクリーム煮・たくあん	カレーライス・オニオンスープ・水菜とトマトのサラダ・福神漬け
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ご飯・味噌汁・根菜と天カマの煮物・かにキュウリの酢の物・アスパラとサーモンのサラダ・つぼ漬け	ご飯・味噌汁・すき焼き肉豆腐・ししゃもの甘露煮・きんぴら・バナナアイス和え	ご飯・味噌汁・いわしの味噌煮・大根と人参の煮物・生のりときゅうりの酢の物	山菜栗ご飯・きのこ汁・ぶり照焼・なます・長芋の梅肉和え・すき焼き風	ご飯・味噌汁・鮭の西京汁・ポテトサラダ・ヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・たら西京漬焼・南瓜煮・キャベツと人参の卵炒め	卵かけご飯・味噌汁・竹の子とふぎと人参の煮物・大根の梅酢和え・バナナのハチミツヨーグルト
昼	オムライス・春雨スープ・マカロニサラダ・いちごのみかん	煮込みうどん・さつま芋の甘露煮・春雨サラダ・桃缶	五目御飯・味噌汁・から揚げ・ほうれん草のゴマ和え・大根梅肉和え・漬物・パン	ミートスパゲティ・ポトフ・コールスロー・サラダ・さつま芋の甘露煮・ヨーグルト和え	デミグラスライス・味噌汁・ポテトサラダ・ヨーグルトフルーツ和え	五目釜飯・天カマと里芋煮・春雨サラダ・煮豆・イチゴフルーチェ	ご飯・味噌汁・豚生姜焼・切り干し大根・フルーツ和え
夕	ご飯・味噌汁・銀カレイ味噌漬け焼・大根のそぼろ煮・マカロニポテトサラダ・白菜梅シソ和え・漬物	ご飯・味噌汁・きんぎの煮付け・はんぺんと揚げカマの炒め物・白菜のシソ和え・いちご	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・帆立とワカメの酢味噌・さつま芋甘露煮・エビ豆腐の卵とじ	カレーライス・卵スープ・チンジャオロース・スパゲティサラダ	ご飯・味噌汁・鮭フライ（千切りキャベツミニトマト添）・ふぎと天カマの煮物・もやしのトビッコ和え	ご飯・味噌汁・肉豆腐・ジャーマンポテト・ほうれん草のシーチキン和え	ご飯・味噌汁・カレイの煮付け・きんぴら・長芋とオホーツクの酢の物・卵豆腐梅干のせ
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ご飯・味噌汁・団子と大根の味噌煮・昆布の佃煮・納豆・南瓜煮	ご飯・味噌汁・さんま蒲焼・ほうれん草と青梗菜のバター炒め・ミートボール	ご飯・コンソメスープ・シーフードキムチ炒め・南瓜蜂蜜煮・トロピカルバナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・たらの味噌漬焼・ひじきと野菜の炒め煮・さつま芋の甘露煮・みかん	ご飯・味噌汁・シューマイ・ポテトサラダ・豆腐とにらの卵とじ・大根の明太和え・八朔オレンジ	ご飯・味噌汁・たらの粕漬焼・納豆・天カマとさつま芋の煮物・ごぼうサラダ・漬物	ご飯・味噌汁・ミニハンバーグ（トマト添）・マカロニサラダ・納豆
昼	五目ソバ・白菜と水菜のおひたし・コボウサラダ・パンヨーグルト	ご飯・ポトフ・エビカツレツ（トマト添）・辛子明太子・パスタ・ピーマンと茄子の味噌炒め煮・ヨーグルトバナナ	カレーライス・野菜スープ・白菜とトマトのサラダ・煮豆・たくあん・バナナヨーグルト	ご飯・肉団子スープ・エビチリ・マーボ豆腐・レタスとツナのサラダ・茄子とピーマンの味噌炒め	ちらし寿司・えび天ぷらそば・刺身（サーモン・マグロ）・スモークサーモンサラダ・煮しめ	ご飯・豚肉とキャベツの炒め物・ほうれん草のピーナツ和え・みかん・白桃	ちらし寿司・すまし汁・エビフライ・数の子・ポテトサラダ・マンゴーとみかん缶
夕	かに玉炒飯・味噌汁・豚肉とキャベツの中華炒め・煮豆・セロリとシーチキンのサラダ	親子丼・味噌汁・なます・たくあん	ご飯・味噌汁・甘塩サーモン焼・キャベツと天カマの煮物・ワカメとえのきの酢味噌和え・えび入り卵焼き	ご飯・味噌汁・焼かれい・マーボ白菜・ふぎと天カマの煮物	豚丼・味噌汁・南瓜とさつま芋の甘露煮・マカロニサラダ	カレーライス・茄子の揚げ浸し・水菜ともやしのおひたし・にらと玉ねぎの卵とじ・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・鯖・里芋のゴマ和え・大根と人参と天カマ煮・漬物
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ご飯・味噌汁・ぶりの照焼・きんぴらごぼう・里芋と竹輪の煮物・キャベツ炒め	ご飯・味噌汁・ベーコンとキムチの卵とじ・キュウリとワカメと春雨の酢の物・白花豆	ご飯・味噌汁・鱈のムニエル・きんぴらごぼう・うどとワカメの酢の物・わさび野沢菜・みかん	ご飯・味噌汁・大根と人参と天カマの煮物・茄子とピーマンの味噌炒め・三色豆・一口昆布	ご飯・味噌汁・エビシューマイ・卵豆腐・たらこ・南瓜煮・デザートプリン	ご飯・味噌汁・じゃが芋とタラの芽のピリ辛炒め・大根と人参とエリンギの煮物・レタスとキュウリとトマトのサラダ	ご飯・味噌汁・納豆・鯖の塩焼き・ふぎと天カマの炒め物・マカロニサラダ・ウインナー・みかん
昼	ご飯・豚汁・糠さんま焼・レタスと半熟卵のサラダ・りんごシロップ煮	あんかけラーメン・茄子のそぼろ炒め・バナナヨーグルト・緑豆の豆腐	なめこソバ・野菜中華炒め・オクラサラダ・梨のヨーグルト和え	シーフードカレー・マカロニサラダ・野菜スープ・フルーツヨーグルト	赤飯・吸い物・春雨のゴマ和え・帆立とエビとマグロの刺身・煮物・バナナとロピカルフルーツ缶	ご飯・味噌汁・ヒレカツ・いんげんのゴマ和え・赤かぶの酢物・グリーンピース入りポテトサラダ	あんかけ焼ソバ・コンソメスープ・塩茹でジャガイモ・春雨サラダみかん入り
夕	中華クリームドリア・ワカメ玉子スープ・春雨サラダ・ひじきの煮物・たくあん	豚丼・味噌汁・ホッキサラダ・ほうれん草となめ茸和え・かぶの酢漬け	ご飯・味噌汁・焼鮭・おでん・山菜の和風和え	ご飯・味噌汁・干しホック焼・帆立の中華あんかけ豆腐・ウドとワカメの酢味噌和え	ご飯・味噌汁・海鮮春雨・アスパラと鶏肉のサラダ・チーズザンギ・たくあん	ご飯・味噌汁・水ギョーザ・エビチリ・肉じゃが・ゴマ豆腐	うなぎのひつまぶし・ご飯・味噌汁・おから煮・鮭はさみ漬け・カリフラワーとアスパラとトマトのサラダ
	28						
朝	お粥・味噌汁・卵焼き・目抜き甘味噌焼・南瓜煮・ほうれん草のお浸し・白菜の瀬戸の華和え						
昼	牛丼・味噌汁・帆立とネギとミョウガの酢味噌和え・ポテトサラダ・アロエとパンのヨーグルト和え						
夕	中華クリームドリア・コンソメスープ・もやしのナムル・カリフラワーとベーコンのカレーソテー・たくあん						