

グループホームアウル 2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
朝		ご飯・味噌汁・茄子ピーマン大葉味噌炒め・シューマイ・ゴボウサラダ・おふくろ煮・ゴマ豆腐・いちご	ご飯・味噌汁・牛乳・豚肉と玉ねぎの卵とじ・昆布巻き・揚げだし豆腐・シューマイ・たらこ	ご飯・味噌汁・豚肉のキャベツ炒め・焼鮭・煮物・さつま芋甘煮・干し柿・牛乳	ご飯・味噌汁・牛乳・焼紅鮭・煮豆・目玉焼き・ベーコンと大根と里芋のそぼろ煮・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・牛乳・さんまの柳川風卵とじ・マカロニサラダ・小松菜ピーナツ和え・梅干・じゃこクルミ佃煮	ご飯・味噌汁・肉じゃが・白菜天カマ酒蒸し・じゃこ入り納豆・桃缶・牛乳
昼		ご飯・ラーメンスープ・インゲンのゴマ和え・さつま芋の煮物・ヒレカツ・みかん	ご飯・味噌汁・みかん・タラフライタルタルソース・春雨サラダ・ベーコンとペンネのトマトソース炒め	親子丼・味噌汁・漬物・ゴボウサラダ	ご飯・味噌汁・おくら納豆・ポテトサラダ・茄子とピーマンの味噌炒め・おふくろ煮	牛丼・味噌汁・野菜サラダ・揚げだし豆腐あんかけ・プレーンヨーグルト	ご飯・味噌汁・メンチカツミニトマト添え・ほうれん草のピーナツ和え・コーンバター・パイナップル
夕		ご飯・味噌汁・ギョーザ・海老しんじょ・漬物・煮豆・ほうれん草とトビッコの和え物	ご飯・豚汁・キャベツと揚げの卵とじ・鶏肉のガーリック炒め・レタスのベーコン炒め・煮豆・卵豆腐	ご飯・味噌汁・煮豆・かすて煮つけ・野菜たっぷり中華煮・キュウリと干し柿の酢の物・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・豚肉生姜焼・もやしとピーマンの中華炒め・白菜と豆腐とカニカマのあんかけ・舞茸おろし和え	ご飯・味噌汁・たら西京焼・里芋もち天煮・八宝菜・ミニトマト	ご飯・味噌汁・キンキンの煮魚・ニラの卵とじ・さつま芋煮・漬物・マーボ茄子
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ご飯・味噌汁・オムレツ・ハンバーグ・ウインナー・きんぴらごぼう・鮭の切り身和え	栗ご飯・味噌汁・牛乳・焼紅鮭・さつま芋ヨーグルト和え・シューマイ・煮豆・切り干し大根・きゅうり・シーチキン竹輪サラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・野菜炒め・つくね・鶏肉と里芋となるとの煮物・南瓜甘煮・煮豆・だし巻き卵	ご飯・味噌汁・目玉焼き・竹の子の煮物・ウインナー・漬物・昆布巻き	ご飯・なめこ汁・焼鮭・煮豆・フキと揚げの煮物・鶏肉と里芋と根菜の煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・キャベツ・ベーコン炒め・ほうれん草納豆和え・豚肉と長芋の煮物・キウイバナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・茄子の油炒め・竹の子とフキの煮物・サーモンマヨネーズ和え・チーズ入り卵焼き・牛乳
昼	オムライス・味噌汁・白菜のおひたし・マーボ茄子・さつま芋煮	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・回鍋肉・トマト・イカと芋の煮物・八朔	ご飯・ラーメン・白菜のクリーム煮・酢豚・フルーツポンチ	ご飯・たち汁・肉入りハンペンフライ・春雨サラダ・セロリ醤油漬け・タラ粕漬焼・昆布とかまぼこの煮物	ご飯・スープカレー・ラーメン山芋サラダ・卵豆腐・さつま芋と南瓜のあんかけ・パインバナナいちごがけ	桜エビ炒飯・ポトフ・エビカツ・グリーンサラダ・帆立とネギの酢味噌和え・プレーンフルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・マーボ白菜・昆布巻き・タラの粕漬け・焼トマト・南瓜煮
夕	ご飯・カニすり身汁・冷しゃぶ・中華野菜煮・きんぴらごぼう・ゴマ豆腐	ご飯・豚汁・豚肉照焼・玉ねぎとエリンギの炒め物・ナメ茸大根おろし和え・レモンと竹輪のカレー天ぷら	ご飯・味噌汁・茄子と天ぷらの煮物・マーボ豆腐・生姜焼き・トマト	ご飯・味噌汁・豚肉と青梗菜のオイスターソース炒め・キャベツと天カマとベーコンのスープ煮・南瓜煮	ご飯・ワカメスープ・味噌おでん・お好み焼き・もやしとニラののおひたし・ゴマ豆腐・漬物	ご飯・味噌汁・焼鮭・チンジャオロース・南瓜サラダ・ブルーベリー・トマト	五日御飯・きんぎ汁・肉巻き豆腐トロミあんかけ・餃子・じゃが芋チーズ
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・きのこの煮物・いんげんのピーナツ和え・ウインナーとピーマンのケチャップ炒め・スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭粕焼。キャベツとハムの炒め物・きんぴら肉巻き・フルーツ	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・鯖の味噌煮・うまみ昆布・たらこ	ご飯・味噌汁・筑前煮・牛乳・納豆の梅かつお和え・大根と揚げの煮物・ミックスフルーツのヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・牛乳・スパゲティ・サラダ・さんま蒲焼・昆布巻き・さつま芋煮・みかん	紫蘇ご飯・味噌汁・焼鮭・南瓜煮・しゅうまい・枝豆豆腐・みかん1/2・牛乳	ご飯・味噌汁・大根と天カマの煮物・ピーマンとハムの炒め物・卵焼き・フキ煮物
昼	ご飯・味噌汁・じゃが芋のピリ辛炒め・鶏ごぼう・豆・カシューマイ・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・ほうれん草のなめ茸和え・ゴボウサラダ・えびかつ・青梗菜と茄子のひき肉炒め・ブルーベリーヨーグルト	カレーライス・スープ・サラダ・バナナヨーグルト・三色豆・たくあん	稲荷ずし・そうめん汁・エビチリ・紅鮭西京焼・おろしきのこ和え	ご飯・味噌汁・チンジャオロース・揚げと白菜の煮浸し・豆腐のエノキあんかけ・ぶりの照焼	炒飯・味噌汁・さつま芋・きんぴらごぼう・茄子とエリンギと椎茸のトマトソース煮込み・もやしとピーマンとハムのナムル	ひつまぶし・味噌汁・野菜サラダ・玉子入り揚げ巾着の煮物・椎茸となめ茸とシメジの煮物
夕	ご飯・味噌汁・餃子・大根天カマ煮・きんぴらごぼう・フルーツ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・マーボ豆腐・昆布巻き・タラのムニエル	ご飯・うどん汁・茄子とマカロニのトマト煮・早煮昆布・卵豆腐・焼ほっけ・サラダ	ご飯・味噌汁・鶏肉の親子煮・ごぼうの煮物・小松菜と豚肉の炒め物・煮豆・漬物	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・ほうれん草と人参のゴマ和え・茄子とピーマンの味噌炒め・漬物	ご飯・すり身汁・たら粕焼・さつま芋甘煮・フキ煮物・南瓜豆腐・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・マーボ茄子・焼さば・エビチリ・トマト・ほうれん草のなめ茸和え
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ご飯・味噌汁・ベーコンとレタスのバター炒め・昆布の佃煮・焼鮭・ミートボール・牛乳	ご飯・味噌汁・里芋と天カマの煮物・キャベツと豚肉と揚げの炒め煮・じゃこ納豆・ハムトマトサラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・南瓜サラダ・しゅうまい・大根の煮物・ミートオムレツ・パセリミックスベジタブル炒め・牛乳	栗ご飯・味噌汁・目玉焼きアスパラ添え・さつま芋煮・里芋の白ゴマ和え・かぶの漬物・ホッキサラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・玉ねぎとニラの卵とじ・ソーセージ炒め・チーズザンギ・キュウリとカニカマのなめ茸和え・納豆のおくら和え	ご飯・味噌汁・コロケ・から揚げ・昆布巻き・ごぼうサラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・ウインナーと竹輪のカレー炒め・スクランブルエッグ・バナナヨーグルト・牛乳
昼	ご飯・シチュー・南瓜煮・マーボキャベツ・野菜サラダ・パインヨーグルト	ご飯・味噌汁・八宝菜・さつま芋のそぼろ煮・春雨サラダ・ミカンヨーグルト	ご飯・水ギョーザスープ・ラーメンサラダ・とりごぼう・茄子とエリンギのカレー炒め・みかんヨーグルト	カツカレー・茄子とピーマンの味噌炒め・ほうれん草とツナとオホーツクのお浸し・黄桃ヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・浅羽カレイの煮付け・エビチリ・うどの酢の物・小揚げの袋煮・フルーツ	ご飯・味噌汁・マカロニグラタン・青椒肉絲・フキと白滝と竹輪とさんま蒲焼の煮物・豆とツナのサラダ・みかんヨーグルト	混ぜご飯・豚汁・白菜白ゴマ和え・厚揚げ煮物・甘漬けトマト
夕	ご飯・味噌汁・おふくろ煮・豆腐・中華あんかけ・カニカマダラダ・佃煮	ご飯・味噌汁・すき焼き・鶏つくね・ミニトマト・茄子味噌炒め	ご飯・味噌汁・鯖のムニエル・たらこスパゲティ・うどとワカメの酢味噌和え・枝豆豆腐	ご飯・味噌汁・サーモンフライタルタルソース・煮豆・フルーツサラダ・ささぎ豆と芋の煮物・きのこずくしのおろし和え	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・野菜ピリ辛炒め・昆布の佃煮・水菜サラダ・南瓜煮・漬物	ご飯・シーフードシチュー・マカロニサラダ・マーボ茄子・フルーチェ	ご飯・味噌汁・焼紅鮭・うなぎ・ささぎ天カマ煮・マーボ豆腐
	28						
朝	紫蘇ご飯・味噌汁・めめき甘味噌・煮豆・大豆入りひじき煮・ハーブレモンあぶり焼・ブルーベリーヨーグルト和え・いちご・牛乳						
昼	ご飯・玉子スープ・焼シバ・水菜とキュウリのサラダ・もやしのお好み焼・玉ねぎのかき揚げ・さつま芋の天ぷら						
夕	御飯・味噌汁・煮豆・エビ天煮・里芋煮・たら粕焼・にしん切り込み						