

グループホームアウル 2月 山ユニット 献立表

	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
朝			・ご飯・味噌汁 ・つぼだいの焼き魚 ・いり鶏風煮物 ・ラーメンサラダ	・ご飯・味噌汁 ・焼きウィンナー ・スクランブルエッグ ・豆腐と昆布の和え物	・ご飯・味噌汁 ・中華春雨 ・大根サラダ ・鯖焼き	・ご飯・味噌汁 ・ふんわり玉子 ・ベーコンとアスパラの炒め物 ・焼き魚 ・煮豆	・ご飯・味噌汁 ・ホッケのみりん干し ・白菜とベーコンの塩バター蒸し ・さつまいもの煮物
昼			・シウガ入り煮込みうどん ・フキとニシンの煮物 ・ベーコンとポテトのサラダ ・カボチャの煮物	・鉄火丼・鮭の三平汁 ・さつまいもの甘煮 ・サラダ ・漬物	・恵方巻き、いなり寿司 ・味噌汁 ・焼き鶏 ・イカフライ ・サラダ	・海鮮焼きうどん ・味噌汁 ・きゅうりとわかめの酢の物 ・ナスの素揚げみぞれ和え	・ご飯・味噌汁 ・コーンクリームシチュー ・サラダ
夕			・ピラフ・味噌汁 ・スパゲティーサラダ ・豚の生姜焼き	・ご飯・味噌汁 ・フキの煮物 ・アスパラサラダ ・トマト ・焼き肉と野菜の炒め物	・ご飯・味噌汁 ・豚の生姜焼き ・フキと竹の子の煮物 ・もやしとハムの辛子醤油和え	・ご飯・味噌汁 ・おでん ・ピーマンの肉詰め(トマト添え) ・フルーツ	・混ぜご飯・スープ ・鶏肉と長芋のマヨネーズ炒め ・椎茸とこんにやくの煮物 ・白菜とキノコのなめ茸和え
	6	7	8	9	10	11	12
朝	・ご飯・味噌汁 ・焼きサーモン ・サンマとなめ茸の野菜サラダ ・漬物・チーズ ・フルーツ	・ご飯・味噌汁 ・チキンバーグ ・漬物 ・ブロッコリー ・椎茸のバター炒め	・ご飯・味噌汁 ・目玉焼き ・切干大根の煮物 ・マカロニサラダ	・ご飯・味噌汁 ・ソーセージとキノコの玉子とじ ・ナポリタン ・こうやと豆腐の煮物	・ご飯・味噌汁 ・厚焼き玉子 ・うどん ・切干大根のサラダ ・漬物	・ご飯・味噌汁 ・目玉焼き ・ちくわの詰め物 ・ホッキサラダ ・つぶしぐれ	・ご飯・味噌汁 ・鯖焼き ・もやしのしょうが焼き ・ほたてしぐれ ・バナナヨーグルト
昼	・焼きそば・スープ ・煮物 ・フルーツ	・五目ご飯・スープ ・里芋のそばろ煮 ・ホウレン草とえのきのお浸し ・豆腐のサラダ	・いなり寿司 ・山菜ごま蕎麦 ・大根サラダ ・マグロのしょうが煮	・ご飯・味噌汁 ・手作りミートコロッケ(サラダ添え) ・うどん ・うの花 ・漬物	・いなり寿司 ・うどん ・パイン	・ご飯・味噌汁 ・やわらか揚げ出し豆腐 ・海老のマヨネーズ炒め ・もやし、ハム、きゅうりのポン酢和え	・ご飯・クリームシチュー ・栗きんとん ・生揚げとフキの炒め物 ・いよかん
夕	・ご飯・スープ ・牛ソフト焼き ・サラダ ・ニラの玉子とじ	・ご飯・味噌汁 ・赤魚のかす漬け焼き(水菜おろし添え) ・豆イカと大根の煮物 ・長芋、キュウリ、カニカマの酢の物	・ご飯・味噌汁 ・マーボーナス ・ほたて、なめ茸入りサラダ ・とろろ	・ご飯・スープ ・酢豚 ・白菜とツナの煮物 ・ナスのピリ辛漬け	・カレーライス ・酢の物 ・山菜の煮物	・ご飯・味噌汁 ・焼きホッケ ・きんぴら ・おから ・漬物	・混ぜご飯・スープ ・チカフライ ・サラダ ・ナスとピーマンのゴマ味噌煮
	13	14	15	16	17	18	19
朝	・ご飯・味噌汁 ・しゅうまい ・ホウレン草の卵とじ ・煮豆 ・漬物	・ご飯・ポトフ ・ハムエッグ ・ツナのサラダ ・フルーツヨーグルト	・ご飯・味噌汁 ・ポテトサラダ ・冷奴 ・漬物 ・フルーツヨーグルト	・ご飯・味噌汁 ・ホッケ焼き ・もやしと豚肉の醤油炒め ・ホッキサラダ	・まぜご飯・味噌汁 ・天カマ焼き ・キャベツの炒め物 ・松前漬け	・ご飯・味噌汁 ・サバのみりん干し ・長芋のサラダ ・切り干し大根	・ご飯・味噌汁 ・ニシンの切り込み ・里芋の煮物 ・厚焼き玉子
昼	・ご飯・味噌汁 ・チキン南蛮(トマト付) ・漬物 ・フルーツ	・ハヤシライス ・スープ ・サラダ ・金時豆	・ご飯・玉子スープ ・海老フライ(サラダ付) ・野菜昆布ときゅうりの和え物	・ご飯・味噌汁 ・豚もものしょうが焼き ・春雨と春菊のマヨネーズサラダ ・きゅうりの酢の物	・お寿司	・ちらし寿司・味噌汁 ・天ぷら ・浅漬け	・お弁当 ・味噌汁
夕	・ご飯・味噌汁 ・ハムのピカタ ・大根とツナの煮物 ・キャベツ、人参、豆腐の炒め物	・ご飯・味噌汁 ・糠サンマの酒蒸し ・煮物 ・わかめときゅうりの酢の物	・ご飯・味噌汁 ・イカフライ ・マカロニサラダ ・さつまいもの甘露煮 ・浅漬け	・ご飯・味噌汁 ・ギョーザ ・野菜ナムル ・マーボーナス	・カレーライス ・味噌汁 ・サラダ	・幕の内弁当 ・味噌汁	・若菜ご飯・味噌汁 ・焼きさんま ・煮物 ・白和え
	20	21	22	23	24	25	26
朝	・ご飯・味噌汁 ・ミニハンバーグ ・ブロッコリー ・漬物 ・ピーマンとちくわの炒め物	・ご飯・味噌汁 ・焼きサーモン ・豚肉とナスのゆずこししょう油炒め ・ホウレン草のお浸し	・ご飯・わかめスープ ・ロースハム焼き ・スクランブルエッグ ・キャベツ、サツマイモ、トマトのサラダ	・パン・スープ ・ウィンナー ・ハム入り玉子 ・ポテトサラダ ・フルーツ	・ご飯・味噌汁 ・手羽元と大根のやわらか煮 ・はんぺんとホウレン草のチーズ焼き ・フルーツヨーグルト	・ご飯・味噌汁 ・卵焼き ・ピーマンとウィンナーの炒め物 ・昆布ときゅうりの和え物	・ご飯・味噌汁 ・目玉焼き ・焼き鯖 ・長芋サラダ ・バナナヨーグルト
昼	・ナポリタン・味噌汁 ・なめこ入り大根おろし ・シーチキンと野菜のサラダ ・マンゴーフルーツ	・ご飯・スープ ・シチュー ・長芋サラダ ・黄桃	・ご飯・味噌汁 ・糠サンマ ・マーボー豆腐 ・ピーマンの梅おほか和え ・アジと豆腐のハンバーグ	・ひじきと梅の混ぜご飯 ・三平汁 ・さつまいものコロッケ ・大根サラダ ・きんぴら	・ご飯・味噌汁 ・肉じゃが ・ホウレン草と人参の白和え ・長芋とカニカマの酢の物 ・漬物	・ご飯・味噌汁 ・山ウドの酢味噌和え ・あんかけ風揚げ豆腐 ・ナムル	・ご飯・味噌汁 ・豚肉のしょうが焼き ・根菜の煮付
夕	・すき焼き丼・スープ ・アジと豆腐のふっくら焼き ・とろろの酢の物 ・きゅうりの醤油漬け	・ご飯・とろろ蕎麦 ・切干大根の煮物 ・白菜と肉団子の煮付け ・筑前煮	・ご飯・味噌汁 ・ひじきの煮物 ・ホワイトアスパラ ・肉団子あんかけ	・ピラフ・スープ ・ハンバーグ ・サラダ ・人参のグラッセ ・スパゲティー	・お弁当・味噌汁	・海老カツカレー ・スープ ・サラダ ・ぶどう	・ご飯・豚汁 ・オクラとなめ茸の和え物 ・ナスともやしの炒め物 ・赤魚のかす漬け ・ぶどう
	27	28					
朝	・ご飯・味噌汁 ・玉子焼き・白豆 ・里芋の煮物 ・サバの煮物	・ご飯・味噌汁 ・しょうが味焼き肉 ・煮物 ・オクラといもの和え物 ・フルーチェ					
昼	・温うどん ・ホウレン草のお浸し ・フルーツ	・ご飯・ポトフ ・ひじき入り切干大根 ・マーボー豆腐					
夕	・ご飯・スープ ・豚ヒレカツ ・サラダ ・おから	・かやくご飯・味噌汁 ・豚肉と根野菜の煮物 ・わさび菜の胡麻和え ・しめじとホウレン草のお浸し					