

グループホームアウル2月献立表

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
						1	2	
朝						・ご飯・みそ汁・豚生姜焼き・酢の物・たらこ和え	・パン・スープ・目玉焼き・野菜サラダ・ポロニアソーセージ	
昼						・梅ご飯・みそ汁・おでん・かぼちゃサラダ・長芋のしそ和え	・きのこうどん・切干大根・えのきとびつ子と和え	
夕						・ご飯・みそ汁・チキンナゲット・白菜のゆかり和え・ふきと厚揚げの煮物	・カレーライス・スープ・しめじ水菜のおろし和え・イチゴヨーグルト	
	3	4	5	6	7	8	9	
朝	・ご飯・みそ汁・鮭塩焼き・きのこの卵とし・水菜とハムのサラダ	・ご飯・みそ汁・目玉焼き・餃子・ヨーグルト	・ご飯・みそ汁・赤魚味噌漬け・卵焼き・ほうれん草お浸し・フルーチェ	・ご飯・みそ汁・塩さば・たらこ・ナス・さつま芋のサラダ・漬物	・ご飯・みそ汁・鮭味噌漬け焼き・スクランブルエッグ・ナス生姜焼き・りんごチーズとヨーグルト	・ご飯・みそ汁・さば味噌漬け・スクランブルエッグ・ナス生姜焼き・りんごチーズヨーグルト	・ご飯・みそ汁・塩さば・もずく酢・漬物・みそおでん	
昼	・ご飯・みそ汁・肉じゃが・ホーレンソウの白和え・かぼちゃの甘煮・りんごコンポート	・ご飯・みそ汁・刺身盛り合わせ・温野菜サラダ・めかぶ	・ご飯・みそ汁・カレー煮付くおいらん>・信田巻き・焼きなすおろし	・ご飯・みそ汁・ホィコーロー・じゃがバター煮・子持ち昆布	・ご飯・みそ汁・トマトサラダ・キャベツと天カマ炒め・チキンナゲット野菜添え	・ご飯・みそ汁・スンドウブ・マカロニサラダ・磯くるみ・フルーツヨーグルト	・スパゲティ・豆腐の胡麻サラダ・メさばのポン酢和え・卵スープ	
夕	・恵方巻き・いなり寿司・唐揚げ・マンゴプリン・マーボー豆腐・トマト	・ご飯・オニオンスープ・豚冷しゃぶサラダ・春菊のからし和え・じゃがいも煮	・ご飯・卵スープ・しゅうまい・鶏大根・漬物	・ご飯・みそ汁・豚キムチ・南瓜煮・ししゃもフライ	・カレーライス・味噌汁・春雨サラダ・天カマの煮物	・ご飯・味噌汁・エビフライ・生野菜・長芋の酢物・やわらか大学芋・イチゴ	・ご飯・みそ汁・きのこおろしハンバーグ・人参グラッセ・卵ポテトサラダ・かぼちゃ煮	
	10	11	12	13	14	15	16	
朝	・ご飯・みそ汁・ほっけ焼き・ほうれん草お浸し・だし巻き卵・フルーチェ	・ご飯・みそ汁・ウインナーとブロッコリー炒め・卵豆腐・じゃがいも煮	・ご飯・みそ汁・ハムエッグ・鮭焼き・水菜といわしの和え物・ミックスフルーツ	・ご飯・みそ汁・ほうれん草白和え・牛しぐれ煮・さんま卵巻き	・ご飯・みそ汁・ベーコンあつさり炒め・きのこ野菜の具たくさん煮・漬物	角食・レタス・とまと・肉だんごシチュー・スクランブルエッグ・エビとアボカドの和え物	・ご飯・みそ汁・塩ほっけ・きゅうり・めかぶおくら・梅干し・しゅうまい	
昼	・ご飯・みそ汁・かれない煮付・ポテトサラダ・白滝とえのきの炒め	・ご飯・みそ汁・うま煮・かすぺ煮付・白菜と春菊のゆかり和え	・鶏そぼろ2色丼・クリームシチュー・ひじき煮物・白菜ナメタケ和え	・山菜おこわ・みそ汁・湯とうふ・ぎょうざ焼き・フルーツ缶	・ご飯・みそ汁・チキン南蛮・トマト・モヤシと小えびの炒め・フルーツ	・ビーフシチュー・ライス・バナナヨーグルト・長芋サラダ	・いなり寿司・山菜蕎麦く温>・肉じゃが・長芋の酢の物	
夕	・ご飯・みそ汁・白身魚フライの野菜あんかけ・ポテトフライ・きんぴらゴボウ・豚冷しゃぶ	・ご飯・温冷やむぎ・サイコロステーキ・魚肉と豆腐のハンバーグ・野菜ソース炒め・ら・フランス	・漬けサーモン丼・みそ汁・ナスピリ辛炒め・ささぎの炒め煮	・ご飯・みそ汁・ぶり大根・えびちり・ほうれん草お浸し	・シーフードカレー・みそ汁・水菜とハムの炒め・みつ豆	・ご飯・みそ汁・酢の物・いかリング・青菜と錦糸卵のお浸し	・ご飯・みそ汁・鮭のきのこあんかけ・筑前煮・鶏肉と玉葱の卵とし	
	17	18	19	20	21	22	23	
朝	・ロールパン・ハムエッグ・ホッキサラダ・メサバ・かぼちゃスープ	・ご飯・みそ汁・赤魚の味噌漬け・アスパラベーコン炒め・煮豆・もずく酢・イチゴ	・ご飯・みそ汁・糠さんま焼き・もやしと人参のポン酢・子持ち昆布・煮豆	・ご飯・みそ汁・豆腐田楽・アスパラ肉巻き・チンゲン菜の胡麻和え・めかぶ酢	・ご飯・みそ汁・ほっけみそ焼・玉子焼・つけ物・柿	・ご飯・みそ汁・ぬかさんま・オクラのあえ物・野菜サラダ・プリンいちご	・ご飯・みそ汁・ソーセージのケチャップ炒め・ひじきの煮物・煮豆・アスパラ炒め	
昼	・ご飯・みそ汁・焼き魚・温野菜盛り合わせ・白菜の卵とし	・お好み焼き・ぎょうざスープ・フルーツ	・ご飯・みそ汁・かつおたたき・鮪刺し・ゴボウ天の卵和え・シーチキンサラダ	・ご飯・みそ汁・ユーリンチ・ピーマンのお浸し・ちくわ炒め・フルーツヨーグルト	・焼きそば・とうふスープ・切り干し大根・えのきポン酢和え	・ご飯・みそ汁・じゃがいもの磯辺揚げ・キャベツのとびっこ和え・フルーツ缶	・ご飯・みそ汁・カレイの煮付・大根サラダ・もやしの炒め物	
夕	・ご飯・みそ汁・金目魚の煮付・大根と柿の酢の物・うどとアスパラの酢味噌和え・豆腐のあんかけ	・ご飯・つみれ汁・レンコンと人参のきんぴら・南瓜含め煮・焼きなす・ぶどういちご	・あさり炊き込みご飯・みそ汁・焼き魚・ほうれん草の胡麻和え・肉じゃが	・ご飯・つみれ汁・豚しょうが焼き・かぼちゃサラダ・もずく酢	・ご飯・牛肉炒め・マカロニサラダ・クリームシチュー	・ご飯・みそ汁・麻婆春雨・ふきと人参と天かまの煮物・豚すき煮	・ご飯・コンソメスープ・あんかけ焼きそば・めかぶ山かけ・大学芋	
	24	25	26	27	28			
朝	・ご飯・みそ汁・しまほっけ・ミートボール・ほうれん草のおひたし・なめ茸のみぞれ和え	・ご飯・みそ汁・さば味噌煮・ハムときゅうりのゴマドレ和え・フルーチェ	・ご飯・トマトスープ・トラウトサーモン焼・生野菜・目玉焼	・ご飯・味噌・ほっけ味噌漬け・白菜の玉子とし・フルーツ缶	・ご飯・みそ汁・鮭の焼物・さんまとほうれん草あえ物・もずく			
昼	・カレーライス・コールスローサラダ・フライドポテト・トマト・スープ	・ご飯・みそ汁・ハンバーグ・ポテト・サラダ	・炊き込みご飯・みそ汁・南瓜の甘煮・長芋ときゅうりの酢の物・ささげとちくわのサラダ	・豚丼・みそ汁・ホーレン草白和え・ひじきの煮物・りんご	・ご飯・みそ汁・筑前煮・ラーメンサラダ・ピーマンとナスのオイスターソース炒め			
夕	・ご飯・みそ汁・山芋とオクラのサラダ・ラム肉の生春巻・アスパラバター炒め	・ご飯・みそ汁・ぶり照焼・漬物・野菜サラダ・うの花	・ご飯・みそ汁・ナゲットと水菜サラダ・フルーツ(りんご)・ふろふき大根	・シーフードカレー・みそ汁・マカロニサラダ	・十六穀ご飯・みそ汁・切干大根の煮物・ポテトミートコロツケレタス添え・フルーツ缶とバナナ			