

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
朝							ご飯・ニラ玉・豚肉と野菜の炒め物・水菜のサラダ
昼							稲荷ずし・御吸い物・うま煮刺身(エビ、鯛、マグロ)・いちご
夕							カレーライス・豆腐と三つ葉の玉子スープ・バナナとみかん
	2	3	4	5	6	7	8
朝	鶏雑炊・ほうれん草のお浸し・かぼちゃの甘煮	ご飯・味噌汁・ハモしそ巻き・子とえ・里芋とちくわの煮物	和風雑炊・味噌汁・煮豆・ソーセージ入りスランブルエッグ・きゅうりと大根の浅漬	炊き込みご飯・味噌汁・炒め納豆・煮豆	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・煮豆・ソーセージ・漬物	ご飯・味噌汁・茄子トマト煮・ほうれん草の豚肉炒め・松前漬	ご飯・味噌汁・ウィンナー入りスランブルエッグ・かぼちゃの甘煮・水菜のサラダ
昼	親子丼・味噌汁・和風サラダ	恵方巻き・ブロッコリーとトマト・御吸い物	かしわそば・味噌汁・たらこのおにぎり	ご飯・わかめスープ・ジジンスカの唐揚げ・きんぴらごぼう・レタスのサラダ・煮豆	カレーライス・くずきりスープ・レタスと水菜とうずらのサラダ・たらすバ風ペンネ	煮込みうどん・かぼちゃのサラダ・ワカメとちくわの酢の物	生ちらし寿司・うま煮・稲荷寿司・御吸い物・エビフライ・フルーツあんみつ・焼き豚きゅうり
夕	ご飯・味噌汁・おでん・マカロニサラダ・鮭焼き	ご飯・豚汁・煮込みハンバーグ・トマトとレタスのサラダ	ご飯・味噌汁・野菜炒め・白菜のなめ茸和え・洋梨	ご飯・味噌汁・カスベの煮付け・ちくわと長芋の梅肉和え・パイナップル	ご飯・味噌汁・エビフライ・コールスロー・切昆布の子とえ・漬物	ご飯・味噌汁・肉じゃが・マカロニサラダ・ほうれん草の胡麻和え	親子丼・味噌汁・きゅうりとしめじの酢の物・白桃
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯・味噌汁・サバの味噌煮・白菜と玉子の炒め物・さつま芋サラダ	はら子飯・味噌汁・大根と天カマの煮物・水菜のお浸し	鮭ときのこの混ぜご飯・すり身汁・ハムときゅうりのサラダ・じゃが芋と肉の炒め煮	ご飯・味噌汁・紅鮭焼き・ほうれん草の胡麻和え・大根の梅肉和え・たらこ煮	ご飯・味噌汁・納豆・カスベ煮・野菜炒め・マンゴーヨーグルト	おじや・味噌汁・納豆・たくあん・ウィンナー	ご飯・味噌汁・チキンソテー・茄子とエリンギ炒め・煮豆
昼	味噌ラーメン・おにぎり・うどの酢の物	お寿司(出前)/御吸い物・かぼちゃ団子	塩ラーメン・おにぎり・大学芋・紫蘇の実	カツ丼・味噌汁・はんぺんサラダ・たくあん	煮込みうどん・もやしのナルム・お稲荷さん・たくあん	生ちらし寿司・御吸い物・うどの酢味噌和え・煮メ	ナポリタン・肉団子ポトフ・ブロッコリー・ゆで卵
夕	ご飯・味噌汁・メンチカツ・コールスロー・ホッキサラダ・もやし梅肉和え	ご飯・御吸い物・つくねハンバーグ・小松菜のお浸し	ご飯・味噌汁・豚の角煮・煮卵・たくあん・レタスサラダ・りんごヨーグルト	ご飯・玉子スープ・水菜サラダ・コロッケ・みかん	カルボナーラ・味噌汁・コールスローサラダ	炊き込みご飯・味噌汁・唐揚げ・しいたけとほうれん草の卵とじ	ご飯・御吸い物・天ぷら(かき揚げ、エビ、さつま芋、紫蘇、鶏肉、カスベ)・きゅうりととびっ子の和え物
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ご飯・味噌汁・玉子焼き・ミートボール・きゅうりと長芋の梅かつお和え	混ぜご飯・味噌汁・玉子焼き・漬物	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き・炒め納豆・ごぼうと豚肉の炒め物・煮豆	ご飯・味噌汁・昆布巻き・ミートボール・きゅうり漬け・納豆・煮豆	ご飯・味噌汁・カスベ煮漬け・大根と天カマの煮物・漬物	ご飯・味噌汁・ベーコン入りスランブルエッグ・ほうれん草の胡麻和え・煮豆・たくあん	ご飯・味噌汁・鮭のホイル蒸し・胡瓜とハムのサラダ・黄桃
昼	カレーラーメン・おにぎり・ポテトサラダ・バナナ	おにぎり・温そばとろろ添え白桃	カツ丼・味噌汁・きゃべつの梅肉和え・たくあん	ミートソーススパゲッティ・わかめスープ・チキンサンド・キャベツと胡瓜のサラダ	お赤飯・すり身汁・お刺身(シメサバ、きゅうり、シメサマ)マカロニサラダ・うま煮	焼きそば飯・コンソメスープ・コロッケ・ワカメとオホーツクの酢味噌和え	海老のつけ丼・お吸い物・かぼちゃ茶巾・茄子とピーマンの味噌炒め
夕	ご飯・味噌汁・サンマ焼き・酢豚・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・カツオのなめろう・煮メ・水菜のサラダ・黄桃のフルーチェ	チャーハン・スープ・エビチリ・焼き魚	中華丼・味噌汁・水菜とハムのサラダ	きのご飯・味噌汁・肉じゃが・白桃	ご飯・キムチ鍋・ピーマンの炒め物	ご飯・味噌汁・カツ・野菜の卵とじ
	23	24	25	26	27	28	
朝	ご飯・味噌汁・肉じゃが・チキンと水菜のサラダ・焼鯖・漬物	ご飯・味噌汁・玉子豆腐挽肉あんかけ・かぼちゃマッシュ・スパゲティサラダ	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・ほうれん草のなめ茸和え・煮豆・レタスサラダ	ご飯・味噌汁・大根、人参、鶏肉の煮物・ジャーマンポテト・煮豆	ご飯・味噌汁・ミートボール・昆布の佃煮・煮豆・かぼちゃ煮	ご飯・味噌汁・白菜のお浸し・茄子の炒め物・とろろ芋	
昼	キーマカレー・白菜のコンソメスープ・マカロニサラダ・桃といちごのフルーチェ	温そば・梅おにぎり・水菜と玉子のサラダ・黒豆・パイナップル	ご飯・豚汁・餃子・漬物・きゅうりとわかめの酢の物	ご飯・味噌汁・豚の生姜焼き・うどとワカメの酢味噌和え・かぼちゃのそぼろあんかけ	お寿司・御吸い物	煮込みうどん・さつま芋・天ぷら・なま酢・伊予柑	
夕	ご飯・味噌汁・お刺身・ほうれん草のなめ茸和え・レタスサラダ・りんごヨーグルト	味噌豚丼・味噌汁・小松菜ともやしの胡麻和え・夏柑	あんかけ炒飯・わかめスープ・茄子とピーマンの味噌炒め・たくあん	ご飯・味噌汁・ナムル・コロッケ・漬物	ご飯・味噌汁・串揚げ(豚肉、ウィンナー、しいたけ、ピーマン)	ご飯・味噌汁・お好み焼き・きゅうりの酢の物	
朝							
昼							
夕							