

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
朝							ご飯・味噌汁・牛乳・鶏肉の竜田焼き・チーズ入りスクランブルエッグ・かぼちゃ団子・紅じゃこ辛味噌煮
昼							チャーハン・中華スープ・唐揚げ・セロリの和え物・煮豆
夕							ご飯・味噌汁・イカじゃがが煮・ソイの糠漬け焼き・子とえ・クラゲときゅうりのサラダ
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ご飯・味噌汁・玉子焼き・鮭焼き・ほうれん草ときのこのバター炒め・ウインナー・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・豚肉とトマトの炒め物・大根と天カマの煮物・焼き芋・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・味噌汁・牛乳・サバ焼き・ブロッコリー・スクランブルエッグ・天カマ・フルーツ・コロケ	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼魚・ウインナー・和風スクランブルエッグ・煮豆・大根の煮物	ご飯・味噌汁・牛乳・ウインナー・コロケ・ミートオムレツ・えのきとワカメのサラダ・納豆	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・煮豆・ほうれん草のお浸し・茄子の味噌炒め・鮭焼き	ご飯・味噌汁・目玉焼き・鯖焼き・肉団子・松前漬け・ベーコン
昼	塩ラーメン・おにぎり・いちご・鶏肉、大根、天カマの煮物	ちらし寿司・そうめん汁・煮豆・フルーツポンチ	塩ラーメン・鶏肉ときのこのガーリック炒め・かぼちゃ煮・中華クラゲサラダ	ご飯・味噌汁・和風ハンバーグ・ポテトサラダ・煮豆・トマト	ご飯・天ぷら(海老、さつま芋、しいたけ)・かぼちゃ団子・昆布の炒め煮	鮭おにぎり・うどん・ポテトコロケ・切昆布煮・ほうれん草の和え物・フルーツポンチ	ラーメン・おむすび・水菜サラダ・麻婆豆腐
夕	ご飯・味噌汁・エビフライ・カスベの煮付け・かに玉・ずんだ餅	稲荷ずし・フルーツポンチ・串揚げ(豚肉、エビ、芋、南瓜、まいたけ、椎茸、さつま芋)	カレーライス・にらとおふの卵とじ・白菜のなめ茸あえ・煮豆	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・白菜のお浸し・サンマ焼き・さつま芋煮	ご飯・味噌汁・野菜炒め・子とえ・煮豆・銀かかれい焼き	ご飯・味噌汁・赤魚の煮付け・うどの天ぷらの煮物・肉じゃが・煮豆	ご飯・味噌汁・豚カツ・サバの味噌煮・大根の煮物
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・ほっけ焼き・だし巻き玉子・ベーコンとピーマンの炒め物・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・和風スクランブルエッグ・フキの煮豆・煮豆・さんまの蒲焼・ウインナー・紫蘇ワカメ	ご飯・味噌汁・牛乳・豚肉とニラの炒め物・カニクリームコロケ・サバ焼き・きんぴらごぼう・バナナ	ご飯・味噌汁・四川風焼き玉子・塩鯖焼き・コロケ・ソーセージ炒め・フルーツ	ご飯・味噌汁・つば鯛焼き魚・ほうれん草のベーコン炒め・玉子焼き・肉団子・松前漬け	混ぜご飯・味噌汁・牛乳・ほっけ焼き・照焼きチキンと水菜のサラダ・大根とじゃが芋の煮物	ご飯・味噌汁・煮豆・牛乳・紅鮭焼き・目玉焼き・ニラの玉子とじ・豚肉炒め
昼	ご飯・味噌汁・メンチカツ・さつま芋のサラダ・フルーツポンチ	お寿司・茶碗むし・そうめん汁	天ぷらそば・おにぎり・野菜サラダ	カレーライス・玉子スープ・さつま芋のサラダ・フルーツポンチ	お稲荷さん・味噌汁・フキと天ぷらの炒め物・茄子の揚げ浸し・レタスサラダ・いちご	塩ラーメン・おにぎり・かぼちゃ煮・フルーツポンチ	かき揚げうどん・稲荷ずし・煮豆・フルーツゼリー
夕	天丼・味噌汁・きのこハムの炒め物・きゅうりの酢の物	中華丼・味噌汁・昆布の煮物・かぼちゃ煮・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・オムレツ・ばばかかれい煮付け・あんかけ豆腐・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・カスベの煮漬け・茄子ともやしの味噌炒め・ニラの玉子とじ・きり昆布と揚げの煮物	栗ご飯・鶏団子汁・鶏つくね肉じゃが・切干大根・いちご	ちらし寿司・たらちり・煮豆・きゅうりの酢の物・赤魚の煮漬け	ご飯・味噌汁・鮭焼き・たらの子とえ・大根と挽肉の煮物・半熟玉子
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・キャベツの油炒め・ウインナーとピーマン炒め・ミートオムレツ・煮豆・バナナ	ご飯・味噌汁・牛乳・和風スクランブルエッグ・芋と天カマの煮物・茄子とピーマンの味噌炒め・めぬきの粕漬焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖のみりん焼き・鶏肉のカレー焼き・ハムと玉葱のマリネ・みかん	ご飯・味噌汁・目玉焼き・鯖焼き・ほうれん草とベーコン炒め・煮豆・ミートボール	ご飯・味噌汁・牛乳・ほうれん草の玉子炒め・コロケ・カニカマ・昆布の佃煮・納豆・漬物	ご飯・味噌汁・牛乳・ほっけ焼き・煮豆・ハムときのこの炒め物・紫蘇わかめ・ささみの竜田焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖焼魚・ホワイトアスパラ・玉子焼き・カレーコロケ・煮豆・梨
昼	ご飯・味噌汁・水菜のサラダ・煮豆・スクランブルエッグ・大根の煮物・パイナップル	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・じゃが芋の塩煮	天ぷらうどん・おにぎり・煮豆・バナナ	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・ポテトサラダ・ニラの玉子とじ・トマト	三色丼・味噌汁・さつま芋の煮物・野菜炒め	炊き込みご飯・うどん・唐揚げ・いもち・ほうれん草の白和え	栗ご飯・そば・豚カツ・きゅうりとトビッコの和え物・煮豆・漬物
夕	オムライス・肉じゃが・味噌汁	ご飯・味噌汁・ヒレカツ・茶碗蒸し・白菜のお浸し・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・カスベ煮漬け・肉じゃが・切り昆布と天ぷら煮・煮豆	ご飯・味噌汁・大根、人参、したけ、鶏肉の煮物・鮭焼き玉子焼き・煮豆・もやしときゅうりのナルム	海老カレー・かぼちゃ団子・ほうれん草と卵の炒め物・ホワイトアスパラ	ご飯・味噌汁・煮豆・漬物	ご飯・味噌汁・茄子焼き・卵味噌・豚肉とレタスの重ね蒸し・揚げ出し豆腐
	23	24	25	26	27	28	
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・豚肉とニらともやしの醤油炒め・かぼちゃ煮・半熟玉子・たくあん・納豆・さんまの蒲焼	ご飯・味噌汁・牛乳・和風スクランブルエッグ・きのこの中華炒め・さんまの蒲焼・鶏肉の生姜焼き・紫蘇ワカメ	ご飯・味噌汁・牛乳・タラの粕漬焼き・コロケ・ひじき煮	ご飯・味噌汁・目玉焼き・豚肉の生姜焼き・紅鮭焼き・煮豆・照焼きチキン	ご飯・味噌汁・牛乳・黒豆・玉子焼き・カニカマ・フキと天ぷらの煮物・紫蘇昆布・南瓜甘煮	ご飯・味噌汁・牛乳・和風麻婆茄子・ミートオムレツ・黒豆・ほうれん草のお浸し・鮭焼き	
昼	ピラフ・味噌汁・ホイコーロー・茶碗蒸し・みたらし団子	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・きゅうりの漬物・野菜の天ぷら・煮豆・ほうれん草のお浸し	きつねうどん・稲荷寿司・煮豆・味噌おでん	チキンカレー・えのき茸と油揚げの炒め物・かぼちゃ団子・フルーツポンチ	お寿司(出前)・豚汁	炒飯・そば・煮込みハンバーグ・ハムときゅうりの和え物	
夕	ご飯・味噌汁・餃子・芋と天カマの味噌煮・もやしのナルム	ご飯・味噌汁・ちゃんちゃん焼き・肉じゃが・だし巻き玉子	ご飯・味噌汁・さんま焼き・ニラの玉子とじ・八宝菜・かぼちゃ煮・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・さんま焼き・きゅうりの漬物・玉子焼き・キウイ	ご飯・中華スープ・和風きのこのスパゲッティ・ふろふき大根・水菜サラダ	ご飯・味噌汁・つくね・たらこ和え・昆布と厚揚げ煮物	
朝							
昼							
夕							