

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	2	3	4	5	6
朝		おじや・味噌汁・たらこ煮・煮豆	ご飯・味噌汁・じゃが芋、ベーコンの炒め物・かぼちゃそぼろあんかけ・キャベツの梅肉和え	山菜ごはん・味噌汁・ホッケ焼き魚・煮物	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・煮豆・すじこ・漬物	ご飯・味噌汁・目玉焼き・蕎麦の煮物・サラダ	ご飯・味噌汁・シューマイ、しめじ炒め・天カマ、茄子の煮物・ほうれん草のトビッコ和え
昼		カレーライス・ふきと竹の子の煮物・茄子とピーマンの味噌炒め・小松菜と玉子のスープ	混ぜご飯・から揚げ・キャベツの味噌煮・みかんとキウイフルーツ	恵方巻・海老のスープ・トマトサラダ・南瓜の煮物	親子丼・味噌汁・胡瓜の漬物	ご飯・味噌汁・焼きうどん・がんもと茄子の煮物・フルーチェ	ご飯・味噌汁・コロケ・春雨サラダ・大根、天ぶらの煮物・みかん
夕		豚丼・味噌汁・マカロニサラダ・もずく	ご飯・味噌汁・チャーシュー・煮物・水菜とハムの	チキンタルタル丼・味噌汁・中華サラダ	ご飯・豚汁・きんぴらごぼう・りんご	豚丼・味噌汁・天カマ、大根煮・たくあん	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ひじきの煮物・胡瓜と長いもの梅肉和え
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ご飯・味噌汁・サンマの蒲焼・大根と天カマの煮物・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・味噌汁・目玉焼き・鮭焼き魚・舞茸とベーコンの炒め物・大根と天カマの煮物・カニカマ	ご飯・味噌汁・天カマと蕎麦の炒め煮・納豆・鮭焼き魚・フルーチェ	ご飯・すまし汁・スクランブルエッグ・茄子の煮物・白桃	ご飯・味噌汁・玉子焼き・ホッケ焼き魚・たくあん・納豆	ご飯・味噌汁・玉子焼き・サンマの蒲焼・ウインナー・ハムとピーマンの炒め物・南瓜のそぼろあんかけ煮	ご飯・味噌汁・レンコンと揚げの豆腐の炒め物・ほうれん草とベーコンの醤油炒めしぼ漬け昆布
昼	五目うどん・鮭とわかめのおにぎり・みかん	ご飯・味噌汁・野菜炒め・ポテトサラダ・大根と鶏肉の煮物・白桃	ご飯・味噌汁・肉じゃが・たくあん・みかん	ご飯・味噌汁・鶏のかき揚げ・煮物・みかん、白桃	カレーライス・玉子スープ・大根と鶏肉の煮物・豆腐と長いものサラダ・フルーチェ	ご飯・お鍋(豚肉、鶏肉、しめじ、ニラ、葱、もやし、シイタケ、白菜、揚げ豆腐)	ミートスパゲッティ・レタスサラダ・中華スープ
夕	ご飯・玉子スープ・チーズ入りハンバーグ	生寿司(マグロ、えび、さば)・お稲荷さん・お吸い物・煮物・海老と茄子のチリソース・スナックえんどうのサラダ	ご飯・味噌汁・かれいの煮つけ・アボカドとモツツレラのサラダ・ウドと葱の酢味噌和え	ご飯・味噌汁・レンコン、天カマ炒め・カスベ煮・玉ねぎ、肉団子煮	ご飯・味噌汁・茄子と天カマの味噌煮・ツボ鯛の焼き魚・肉じゃが	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・胡瓜と長いもの梅肉和え・大根と豚肉の煮物	生姜焼き丼・味噌汁・ほうれん草のお浸し・大根の煮物
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ご飯・味噌汁・大根の煮物・もずく酢・ホッケ焼き魚	おじや・味噌汁・大根の煮物・煮豆	ご飯・味噌汁・サンマ焼き魚・豚肉とキャベツの炒め物・南瓜煮・たくあん	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・ほうれん草のなめ茸和え・サンマの蒲焼・南瓜の煮物・カニカマ	ご飯・味噌汁・炒め納豆・厚焼き玉子・煮豆・ウインナー	ご飯・味噌汁・小松菜のベーコン炒め・蕎麦の煮物・水菜のサラダ	ご飯・味噌汁・大根とそぼろあんかけ煮・白菜のお浸し・紅じゃこ・たくあん
昼	ご飯・味噌汁・チーズハンバーグ・大根の煮物・茄子とピーマンの味噌炒め	かしわそば・ほうれん草の胡麻和え・鮭とわかめのおにぎり・フルーツのヨーグルト和え	ソーメン汁・じゃこのおにぎり・揚げと蕎麦の炒め物・水菜とコーンのサラダ	ご飯・舞茸、玉子スープ・煮込みハンバーグ・長いも、鶏肉、人参の煮物・バナナと桃のヨーグルト和え	ご飯・舞茸、ピーマン、春雨のスープ・豚肉の生姜焼き・長いも、人参、ツナの煮物・マカロニサラダ	カレーライス・スープ・長芋、わかめ、胡瓜のサラダ・煮物・黄桃	牛丼・味噌汁・さつま芋と大根の煮物・洋ナシ
夕	ご飯・味噌汁・チャンチャン焼き・ニラの和え物・たくあん	ご飯・玉子スープ・焼き餃子・長いものと梅の和え物・煮物	混ぜご飯・味噌汁・野菜炒め・鶏肉と大根の煮物・ポテト・ハム巻き	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・ポテトサラダ・ピーマン、ベーコン炒め	ご飯・味噌汁・おでん・たくあん	塩ラーメン・おにぎり・たくあん・南瓜の煮物・ほうれん草のお浸し	チラシ寿司・肉団子の甘あんかけ・ほうれん草のにんにく油かけ・煮物
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ご飯・味噌汁・シューマイ・煮物・煮豆	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・ほうれん草のトビッコ和え・大根と竹の子の煮物	ご飯・味噌汁・シューマイ・ポテト・さつま芋煮・納豆・漬物	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・キャベツとベーコン炒め・ミートボール	おじや・味噌汁・竹の子の煮物・たくあん	ご飯・味噌汁・鮭焼き魚・ウインナー焼き・漬物・昆布巻き	ご飯・味噌汁・鶏肉炒め・南瓜の煮物・タラコ・煮豆
昼	塩ラーメン・おにぎり・トマトとピーマンのサラダ	ご飯・味噌汁・天ぶら・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・生姜焼き・白菜のお浸し・ほうれん草の胡麻和え・みかん	ご飯・味噌汁・春巻き・コロケ・ちぎりレタス・長芋、人参、さつま芋の煮物	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・たらものムニエル・子とえ	ご飯・味噌汁・レンコンと白滝の煮物・ハンバーグ・おくら納豆	ご飯・味噌汁・焼きそば・蕎麦と天カマの煮物・胡瓜、ハムツナのサラダ
夕	ご飯・味噌汁・カスベ煮・玉子包み揚げ・アスパラサラダ	ご飯・南瓜の煮物・鶏肉とたらこの胡麻たれ鍋・フルーチェ	ご飯・味噌汁・切り昆布と天ぶらの炒め物・ニラ玉炒め里芋	天丼・味噌汁・蕎麦の煮物・いちご	ご飯・味噌汁・刺身(しめ鯖、海老)・白菜とシーチキンのお浸し・ニシンの漬物	三食丼・味噌汁・大根と天カマの煮物・ほうれん草のなめ茸和え	中華丼・スープ・ニラの玉子とじ・里芋の煮物
	28	29					
朝	ご飯・味噌汁・納豆・大根の煮物・ほうれん草の和え物・たくあん	ご飯・味噌汁・ひじき入り納豆・いわしの甘露煮・昆布・漬物・煮物					
昼	親子丼・味噌汁・ほうれん草とちくわのなめ茸和え・八朔	ミートスパゲッティ・玉子スープ・キャベツの梅肉和え・南瓜の煮物					
夕	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・水菜と大根のサラダ・ポパイサラダ・もつとニラの炒め物	ご飯・味噌汁・大根、豚肉の煮物・大学芋・たくあん・茄子、ピーマンの味噌煮					