

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	2	3	4	5	6
朝		ご飯・味噌汁・牛乳・チーズ入りスクランブルエッグ・ホッケ焼き魚・肉団子・ふきの煮物	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・鮭焼き魚・ベーコン、きのこ炒め・佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・さんまの蒲焼・スクランブルエッグ・おから	ご飯・味噌汁・牛乳・煮豆・野菜炒め・鮭・水菜のサラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・鶏つくねおから・ソーセージの玉子とじ・スイーツポテトサラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼き魚・茄子、ピーマン味噌炒め・ソーセージ炒め・南瓜煮
昼		ご飯・味噌汁・さつま芋の天ぷら・サラダ・ジンギスカン	天ぷらそば・稲荷寿司・ポテトサラダ・みかん・野菜	卵焼き・お吸い物・稲荷寿司・フルーツ	かけうどん・豚肉と白菜の酒蒸し・煮豆・しば漬け・五目ごはん	親子丼・味噌汁・うどんと竹の子の酢味噌和え・トロピカルラーメンサラダ・フルーツ	カレーライス・ゆで卵・トマト・ほうれん草のお浸し・ポテトサラダ・シュウマイ・フルーツ
夕		ご飯・味噌汁・鯖の味噌・胡瓜とみかんの酢の物・肉じゃが	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・卵焼き・茄子とピーマンの炒め物	ご飯・味噌汁・魚と胡瓜の酢の物・ハム巻きサラダ・豚肉の生姜焼き	ご飯・水餃子スープ・八宝菜・きんぴらごぼう・中華くちんと胡瓜和え	ご飯・味噌汁・宗八焼き魚・筑前煮・胡瓜、トビッコ和え・煮豆・かぼちゃ金時	ご飯・味噌汁・肉じゃが・サンマの蒲焼・ほうれん草のお浸し
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・出し巻き玉子・小松菜のベーコン炒め鯖の塩焼き・豚肉の生姜焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・ホッケ焼き魚・南瓜の煮物・紫蘇味噌ソーセージと玉子の炒め物	ご飯・味噌汁・牛乳・卵焼き・紫蘇味噌・煮豆・厚揚げと蒟蒻の煮物・漬物・ウィンナー	ご飯・味噌汁・牛乳・ほうれん草のお浸し・野菜炒め・サンマの蒲焼・スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・牛乳・チーズ入りスクランブルエッグ・ぬかサンマ焼き・天カマ・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・牛乳・切干大根・ふきと人参の煮物・目玉焼き・鯖の塩焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼き魚・オムレツ・蒟蒻の煮物・切干大根・八朔
昼	オムライス・味噌汁・ほうれん草、白菜、えのき、カニカマのポン酢掛け・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ポテトサラダ・ほうれん草とベーコン和え	天丼・すまし汁・南瓜の甘煮・白菜と天カマの煮浸し	栗の混ぜご飯・味噌汁・キャベツの油炒め・筑前煮・フルーチェ	水餃子入り塩ラーメン・おにぎり・ポテトサラダ・胡瓜の奈良漬け・りんご	ご飯・すり身汁・豚肉の生姜焼き・春雨中華サラダ・ペンネケチャップソテー・たくあん	ご飯・ポトフ・たらのムニエル(トマト添え)・ラーメン・サラダ・竹の子と天カマの煮物
夕	キーマカレー・春雨スープ・ポテトサラダ・紫蘇実漬け・オホーツク	ご飯・味噌汁・さつま芋の茶巾・大根と鶏肉の煮物・温野菜・鮭焼き魚	ご飯・味噌汁・芋団子・ハンバーグ・水菜のサラダ	オムライス・味噌汁・もやし・のサラダ・もずく酢・大根の煮物	ご飯・味噌汁・鶏肉と根菜の煮物・焼き魚・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・味噌汁・大根と肉の煮物・ホッケ焼き魚・茄子とピーマンの味噌煮	ご飯・味噌汁・鶏肉とさつま芋の煮物・鮭焼き魚・ほうれん草のベーコン和え
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・ウィンナー・白菜、水菜のお浸し・切干大根のうま煮・納豆	ご飯・味噌汁・牛乳・切昆布と揚げの煮物・もやしとひき肉炒め・サンマの蒲焼・肉団子	ご飯・味噌汁・牛乳・さんまの蒲焼・天カマと蒟蒻の煮物・チーズ入りスクランブルエッグ・ウィンナー・とろろ芋	ご飯・味噌汁・牛乳・オムレツ・ほうれん草のお浸し・漬物・煮豆・ソーセージ炒め・いちご	ご飯・味噌汁・紅鮭・オムレツ・四川風味・里芋天カマの煮・南瓜の甘煮・八朔	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖の塩焼き・出し巻き玉子・ほうれん草のなめ茸和え・シュウマイ	ご飯・味噌汁・牛乳・ほうれん草と玉子の炒め物・鶏つくねウィンナー・茄子の味噌炒め煮豆・とろろ芋
昼	うどん汁・稲荷寿司・ポテトサラダ・桃、梨	ご飯・味噌汁・ツナのサラダ・ジンギスカン・さつま芋の天ぷら	ご飯・豚汁・赤魚の粕漬け焼き・小松菜と天カマの煮物・たくあん	キーマカレー・白菜と春雨スープ・ポテトサラダ・ほうれん草のポン酢和え・いちご	ご飯・ニラ玉スープ・ハンバーグ(トマト、青梗菜添え)・ポテト・ラーメン・ポテト・フルーツポンチ・たくあん	ご飯・味噌汁・鮭のチャンチャン焼き・芋と鶏ひき肉の煮物・もやしとオホーツクの酢の物	ご飯・味噌汁・野菜の天ぷらほうれん草のお浸し・ポテトのハム巻き・人参・サラダ
夕	ご飯・味噌汁・餃子・肉じゃが・ほうれん草のお浸し・麻婆豆腐	炒飯・味噌汁・豆腐と白菜の中華煮込み・さつま芋煮・昆布佃煮・チーズかまぼこ	ご飯・味噌汁・カレーの焼き魚・玉子焼き・大根と鶏肉の煮物・いちご	ご飯・味噌汁・白菜と肉の蒸し煮・芋サラダ・タラの揚げ物	ご飯・味噌汁・アジフライ・エビチリ・子とえ・煮豆	海老丼・味噌汁・揚芋・春雨サラダ	チラシ寿司・サラダ・ジンギスカン・豚肉
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・さんまの塩焼き・煮物・えのき・ベーコン和え・出し巻き玉子・漬物	ご飯・味噌汁・牛乳・焼き魚・豚肉炒め・ソーセージ炒め・おから・切干大根・南瓜煮	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・紫蘇味噌・ウィンナー・さんま缶・ほうれん草のお浸し・切干大根と天カマの煮物	ご飯・味噌汁・牛乳・ニラの卵とじ・さばの味噌煮・豚肉の生姜焼き・昆布佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・ホッケ焼き魚・煮豆・チーズ入りスクランブルエッグ・小松菜とハムの炒め物	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼き魚・煮物・目玉焼き・ベーコン炒め・胡瓜トビッコ和え・トマト	ご飯・味噌汁・牛乳・サンマの蒲焼・出し巻き玉子・ほうれん草のなめ茸和え・切干大根と天カマの煮物
昼	天むすおむすび・醤油ラーメン・ホイコーロー	天ぷらそば・お稲荷さん・茄子とピーマンの煮浸し・たくあん・桃	オムライス・味噌汁・ほうれん草の胡麻和え・鯖と竹の子の煮物	親子丼・味噌汁・南瓜の煮物・白菜のお浸し・ほうれん草のベーコン焼き	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き(煮キャベツ千切り、トマト添え)・ポテト・ポテト・小松菜の酢の物	天ぷらそば・漬物・おにぎり・ハンバーグ・ほうれん草のお浸し・オホーツク・いちご	味噌おでん・ご飯・味噌汁・コロケ・漬物・グラタン
夕	牛丼・味噌汁・味噌おでん・ポテトサラダ・煮豆・漬物	生チラシ・味噌汁・もやしと胡瓜の酢味噌和え・南瓜煮	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・肉野菜炒め・漬物・ラーメン・ポテト	ご飯・味噌汁・ポテトコロケ・蒸しキャベツ・切昆布の煮物・小松菜と豆腐の煮込み	ご飯・三平汁・紅鮭フライタルタルソース・南瓜金時・揚げ納豆・いちご	ご飯・味噌汁・肉巻き・ポテト・揚げ芋	生チラシ寿司・マカロニ・ポテト・鶏のから揚げ
	28	29					
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・ニラの玉子とじ・豚肉と小松菜の炒め物・シュウマイ・サラダ・鯖の塩焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・ホッケ焼き魚・ソーセージ炒め・卵焼き・キャベツと天カマ炒め・トマト					
昼	オムライス・スープ・芋団子・白菜と厚揚げの煮物	カレーライス・茄子ときのこの中華炒め・ほうれん草とツナの和え物					
夕	中華丼・煮豆・ラーメン・ポテト・竹の子、天カマの煮物	ご飯・味噌汁・スコッチエッグ・春雨サラダ・ちくわのカレー炒め・鮭焼き魚・青菜炒め					