

グループホームアウル 2月 山ユニット 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	3	4	5	6
朝		ご飯、みそ汁、イカとチンゲン菜炒め、数の子山菜漬け、たくわん、煮豆	ご飯、みそ汁、ニラ玉、塩鮭、ウィンナー炒め、たくあん	ご飯、みそ汁、漬け物、玉子焼き、ウィンナーとほうれん草のナムル、焼き魚	ご飯、みそ汁、漬け物、煮豆、玉子焼き、鶏肉と大根の煮物	ご飯、みそ汁、わさび漬け、ポロニアソーセージ、焼きホッケ、寒天フルーツ	ご飯、みそ汁、煮豆、玉子焼き、漬け物、魚の塩焼き
昼		シーフード炒飯、もやしウィンナースープ、鶏肉入りペペロンチーノ、レタスとびっ子サラダ、フルーチェ	オムライス、ペーコンスープ、ちくわ野菜炒め、フルーツ	まぜご飯、コロケ、みそ汁、キャベツ、サラダ、ビーフシチュー、フルーツ	混ぜご飯、コロケ、みそ汁、キャベツ、トマト、サラダ、ビーフシチュー	ご飯、みそ汁、海老マヨ、大根の煮物、ミートボール	ご飯、タラコスパ、お吸物、豚肉山菜ソテー、マグロ刺身
夕		ご飯、豚カツ、トマト、つみれ汁、フルーツポンチ、大学芋、麻婆豆腐	カレーライス、なすの煮びたし、チキンからあげ、トマト、キャベツ、しめじみそ汁	ご飯、エビチリ、玉子スープ、サラダ、酢豚、漬け物	ご飯、団子スープ、煮しめ、鯖ミソ焼き、マンゴーフルーツ、大根サラダ	ご飯、みそ汁、白菜漬け、にしんの煮付、野菜サラダ	ご飯、お吸物、カレイ煮付、フキと厚揚げの煮物
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ご飯、みそ汁、ウィンナーじゃが芋のチーズ焼き、タラコ、めかぶ漬け	ご飯、みそ汁、チキン照り焼き、煮しめ、ほうれん草バターソテー、明太子、白菜漬物	ご飯、みそ汁、煮豆、玉子焼き、肉ミソ野菜炒め	ご飯、みそ汁、おろしハンバーグ、煮豆、玉子焼き、マンゴーヨーグルト和え	ご飯、みそ汁、漬け物、お浸し、焼きホッケ、ネギ入り玉子焼き	ご飯、みそ汁、筋子、玉子焼き、煮豆、大根の煮物	ご飯、みそ汁、鯖の塩焼き、じゃが芋チーズ焼き、ほうれん草のお浸し、キャベツハムサラダ
昼	カレーライス、団子スープ、リンゴ、ほうれん草お浸し	3色丼、水ギョーザ、肉じゃが、ラーメンサラダ	親子丼、ソバ、煮物、枝豆、フルーツ	ご飯、肉団子汁、天ぷら(ちか、野菜)、冷しゃぶサラダ、小松菜のゴマ和え	ご飯、エビフライ、大根おろしなめ茸和え、鶏肉とキノコのとろみスープ、ナポリタンスパゲッティ	ラーメン、麻婆丼、ポテトサラダ、フルーチェ	かき揚げうどん、ミニちらし寿司、みかんパイン盛り合わせ
夕	五目ご飯、みそ汁、焼き鮭ポン酢和え、豚しゃぶ	ご飯、海鮮シチュー、茄子の煮びたし、麻婆豆腐、野菜炒め、コロケ	ご飯、みそ汁、焼きホッケ、ポロニアソーセージ、アスパラ舞茸炒め、キュウリ漬け	ご飯、わかめスープ、鶏肉野菜の水炊き、カレイの煮付、トマト、ペーコンサラダ	ご飯、ホタテの子、きんぴらごぼう、みそ汁、さんま糠漬け焼き、イヨカン、べったら漬け	カツカレー、わかめスープ、ミカンとリンゴのフルーチェ	そば飯、水餃子、コロケ、目玉焼き、カニカマとキャベツのサラダ
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ご飯、みそ汁、もずく酢、天カマごま油炒め、赤魚の麹焼き、キャベツシーチキン和え	ご飯、みそ汁、玉子焼き、ホッケ塩だれ漬け、漬物、小松菜のとびっ子和え	混ぜご飯、みそ汁、焼き赤魚、漬け物、豚肉と茄子の炒め物	ご飯、みそ汁、煮豆、麻婆春雨、ロールキャベツ、小松菜わさび漬け	ご飯、団子汁、おいらん塩焼き、肉団子ハムの野菜炒め、山芋青じそ和え	ご飯、煮魚、焼きナス、漬物、はんぺんの炒め物	ご飯、みそ汁、桃、玉子焼き、天カマごま油炒め
昼	ご飯、みそ汁、おでん、鶏の照り焼き、焼き鮭、煮豆、冷しゃぶサラダ、ポテトサラダ、玉子焼き、いんげんのごま和え	ミートソース、イカリング、餃子のスープ、ポテトフライ、大根サラダ	ご飯、シチュー、マカロニサラダ、チキン南蛮、カボチャの煮物	海鮮丼、お吸物、天ぷら(海老、野菜)、大根の煮物、酢の物	ご飯、シチュー、コロケ、ポテトサラダ、クリームソーデー、フルーチェ	オムライス、ウィンナー焼き、大学芋、サラダ、コンソメスープ	にんにく炒飯、天ぷら蕎麦、オレンジ、リンゴ、大根のたまり漬け
夕	ご飯、コーンスープ、ハム焼きサラダ、ハンバーグ、フルーツ	ご飯、椎茸ソバ、豚キムチ、チーズコーンにんにく入り	ご飯、みそ汁、天ぷら(オクラ、ウィンナー)キャベツの漬物、カスベ煮付	ご飯、みそ汁、煮物、アスパラ舞茸炒め、焼き鮭	ご飯、茄子の煮びたし、みそ汁、天ぷら(鶏肉、椎茸、カボチャ)、大根おろし、カスベの煮付	親子丼、みそ汁、豚しゃぶ、ホッケ味噌漬け	カレーライス、みそ汁、イカと大根煮物
	21	22	23	24	25	26	27
朝	ご飯、みそ汁、サラダ、ツナ長ネギ和え、さんま、イモのソテー	ご飯、みそ汁、煮豆、刺身(しめ鯖、サーモン)、ハッシュドポテト	ご飯、みそ汁、煮豆、肉じゃが、カレー春雨	ご飯、みそ汁、玉子焼き、漬物、ポテトサラダ、ウィンナーとピーマンの炒め物	ご飯、みそ汁、ハンバーグ、茄子漬物、赤魚の麹付け	ご飯、みそ汁、宗八の塩焼き、豆腐玉子とじ、ソーセージ炒め、キュウリのサラダ	ご飯、みそ汁、玉子焼き、麻婆春雨、ハムサラダ、シソ葉漬け
昼	お好み焼き、ポトフ、昆布掛けご飯	混ぜご飯、スープ、漬け物、切り干し大根、ふきとシーチキンの炒め物	ご飯、中華スープ、チンジャオロース、エビフライ、サイコロステーキ、もずく酢、野菜サラダ	お弁当、豆腐のみそ汁	天ぷら、麦ごはん、みそ海鮮ラーメン、カボチャごま和え	海鮮丼、みそ汁、漬け物、大根の煮物、豆腐のサラダ	ご飯、クラムチャウダー、ヒレカツ、レタス添え、もずくきゅうり酢の物、桃、ミカン
夕	ご飯、みそ汁、おでん、たくあん、あんかけ豆腐	ご飯、ハヤシライス、煮しめ、たまごサラダ、パインとアップル	ご飯、ブリ汁、煮豆、さんまの南蛮漬け、シチュースパ、キュウリの漬物	ご飯、餃子スープ、豚肉ケチャップ炒め、パイン、桃、白和え	ご飯、みそ汁、卵の花、イカ大根の煮物、ぬか秋刀魚焼き	ご飯、コーンスープ、あんかけ肉だんご、スパゲッティ、ポテトサラダ	ご飯、みそ汁、煮豆、麻婆豆腐、きゅうり漬物、味噌ナス炒め
	28	29					
朝	ご飯、みそ汁、ホッケの塩焼き、漬物、ポテトサラダ、玉子焼き	ご飯、みそ汁、玉子焼き、煮豆、煮物、漬物					
昼	ご飯、あさり汁、鶏の手羽先、冷奴、マグロとカツオのたたき	ピラフ、わかめスープ、唐揚げ、フルーツ、ポテトサラダ、プロッコリー					
夕	二色丼、みそ汁、椎茸とほうれん草バターソテー、味きゅうり	ご飯、みそ汁、豚肉ナス味噌炒め、ブナツナバター炒め、ミカン、桃					
朝							
昼							
夕							