

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
朝				ご飯・味噌汁・牛乳・ホッケ焼き魚・オムレツ・ほうれん草、ベーコン炒め・佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・チーズ入りスクランブルエッグ・ハムカツ・煮豆・茄子の肉味噌炒め・さんまの蒲焼	ご飯・味噌汁・牛乳・納豆・漬物・茄子の炒め物・ほうれん草と卵の炒め物・ソーセージ炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼き魚・ベーコンポテト・目玉焼き・佃煮
昼				おむすび・きつねそば・ほうれん草の和え物・エビフライ・みかん	キーマカレー・ニラ玉スープ・春雨サラダ・赤ワインナー・紫蘇の実漬け	チラシ寿司・味噌汁・きのこ炒め・ポテトサラダ・ほうれん草の胡麻和え	親子丼・味噌汁・ピーマンとツナの和え物・ちくわの野菜あんかけ
夕				生姜ご飯・味噌汁・子とえ・ポテトコロッケ・もやしとほうれん草のナムル	ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・オムレツ・煮豆・スパゲッティ・漬物	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ニラの卵とじ・ハンバーグ	ご飯・味噌汁・豚みそ炒め・ほうれん草のマヨポン和え・中華風茶碗蒸し
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯・味噌汁・ゆで卵・タラの煮付け・キャベツの油炒め・紫蘇味噌・漬物	ご飯・味噌汁・牛乳・ほっけ焼き魚・ミートボール・玉葱の炒め物・ソーセージ炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・小松菜の揚げ浸し・卵焼き・フレンチドッグ・鯖塩焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭焼き魚・カニカマ入り玉子・きんぴら・梅干し・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭・大根と天カマの煮物・ソーセージ炒め・漬物・目玉焼き・ピーマン炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・ほっけ焼き魚・シュウマイ・スクランブルエッグ・ベーコンと芋のバター炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・人参グラッセ・ウインナー胡瓜の酢の物・鮭フレーク
昼	味噌ラーメン・おにぎり・たくあん・シュウマイ・トマト・みかんとラフランスゼリー和え	えび天そば・混ぜご飯・フルーツポンチ	ご飯・豚汁・タラのガーリック塩唐揚げ・ニラの卵とじ・ポテトサラダ・大根のみそ漬け	稲荷寿司・うどん・じゃが芋と天カマの煮物	三色丼・春雨生姜スープ・クリームコロッケ・トマト・マカロニサラダ	炒飯・味噌汁・蒸キャベツ・インゲンの胡麻和え・ニラの卵とじ・カレーコロッケ	うどん・お寿司・タラのフライ小松菜の和え物
夕	ご飯・味噌汁・揚げ出し豆腐・ほうれん草の胡麻和え・トマト・もやしの炒め物	ご飯・味噌汁・餃子・ホイコーロー・大根、天カマ煮	ご飯・味噌汁・ミートボール・酢豚・白菜のお浸し・大根の煮物	カレーライス・エビフライ・メンチカツ・ほうれん草のお浸し・カニカマ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ほうれん草のお浸し・落と天カマ煮	ご飯・味噌汁・鶏味噌炒め・ふろふき大根・玉子豆腐	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・春雨サラダ・芋もち
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・ソーセージの玉子とじ・鶏つくね・スウィートポテトサラダ・落と天カマの煮物	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・塩辛・さんま焼き魚・煮豆・ソーセージ炒め・ピーマン炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・だし巻き卵・豚肉の生姜焼き・鯖塩焼き・漬物	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼き魚・玉子焼き・芋、人参、白滝炒め煮・塩辛・カレーコロッケ	ご飯・味噌汁・牛乳・煮豆・キャベツマリネ・玉子焼き・鯖の味噌煮・漬物	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖塩焼き・玉子焼き・ピーマンの天ぷら・豚肉のピカタ・天カマ煮・昆布の佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・もやしの塩あんかけ・さつま芋煮・ほっけ焼き魚
昼	醤油野菜ラーメン・餃子・ニラのお浸し・おにぎり・芝漬け・桃、バナナゼリー和え	かき揚げそば・エビフライ・サラダ	醤油ラーメン・炒飯・ポテトサラダ・みかん	鶏天丼・味噌汁・ラーメン・サラダ・小松菜の炒め物	ご飯・味噌汁・エビフライ(タルタルソース)・白菜とツナの和え物・芋団子	キーマカレー・春雨、白菜スープ・ポテトサラダ・ほうれん草のシーチキン和え・みかん、桃	うどん・エビフライ・マカロニサラダ・みかん缶
夕	えび天丼・味噌汁・大根、天カマ、シイタケの煮物・大根、人参、トマトのサラダ	ご飯・味噌汁・タラフライ・稲荷寿司・マカロニサラダ・煮豆・漬物	ご飯・味噌汁・宗八の唐揚げ・煮しめ・キャベツ炒め	ご飯・味噌汁・豚小間味噌炒め・揚げ出し豆腐のあんかけ・中華風茶碗蒸し	エビととびこの生チラシ・三平汁・ほうれん草の胡麻和え・揚げ出し豆腐と三つ葉のあんかけ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・小松菜とアザのみぞれ和え・餃子	ご飯・味噌汁・宗八焼き魚・ニラの卵とじ・えびシュウマイ・芋の煮つ転がし
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・チーズ入りスクランブルエッグ・アメリカンドッグ・ちくわと落の煮物・豚肉と野菜の炒め物	ご飯・味噌汁・牛乳・スクランブルエッグ・魚・茄子焼き・ほうれん草の胡麻和え・ウインナー炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・さんま蒲焼・ハムカツマヨ・天カマ、キャベツ炒め・たらこ	ご飯・味噌汁・牛乳・卵焼き・紫蘇味噌・ウインナー、ピーマン炒め・塩辛・厚揚げの煮物・ミートボール	ご飯・味噌汁・きんぴらごぼう・紫蘇味噌・鮭焼き魚・紅生姜入り玉子焼き・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・鶏つくね・卵焼き・茄子とピーマンのみそ炒め・トマト・スウィートポテトサラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・だし巻き卵・紅鮭・ベーコンとほうれん草炒め・たらこ
昼	味噌ラーメン・おにぎり・大根、鶏肉の煮物・インゲンの胡麻和え・ゆで卵	チラシ寿司・すまし汁・エビフライ・マカロニサラダ・みかん缶	カレーそば・稲荷寿司・ポテトサラダ・とり天・ほうれん草、オホーツクポン酢和え	かき揚げ、えびうどん・おにぎり・卵焼き・昆布とマイタケの煮物	ご飯・味噌汁・コロッケ・大根と天カマの煮物・サラダ・フルーツ	天ぷらそば(えび、シソの葉、茄子、ピーマン)・たくあん・みかん、バナナ	ご飯・生姜スープ・オムポテト・春雨サラダ・人参とピーマン、胡瓜の梅煮
夕	ご飯・味噌汁・ミニコロッケ・サラダ、もやしのお浸し・豆	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・小松菜、揚げの煮びたし・麻婆茄子・ゆで卵	ご飯・シチュー・胡瓜、みかんの酢の物・タラの唐揚げ・ハムポテト	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・人参クラッセ・さつま芋の煮物・大根、胡瓜の梅和え	生姜ご飯・味噌汁・ピーマンの肉詰めフライ・人参の炒め煮・もやしのナムル	ご飯・豚汁・ほっけ焼き魚・昆布と天ぷらの煮物・ほうれん草の白和え	ご飯・味噌汁・タラ、エビのフライ・大根のサラダ・麻婆豆腐
	26	27	28				
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・ほっけ焼き魚・卵焼き・ほうれん草の胡麻和え・サラダ・ちくわの炒め物	ご飯・味噌汁・牛乳・納豆・ソーセージ炒め・漬物・煮豆・紫蘇味噌・人参	ご飯・味噌汁・牛乳・茄子、ピーマンピリ辛炒め・芋、人参、玉葱天ぷら炒め・玉子焼き・たらこ・紅鮭焼き魚				
昼	野菜醤油ラーメン・おにぎり・鶏天・野菜サラダ	オムライス・味噌汁・椎茸のソテー・かぼちゃ団子・大根の煮物	おにぎり・そば・エビフライ(タルタルソース)・ポテトサラダ・トマト				
夕	ご飯・味噌汁・卵焼き・漬物・揚げ出し豆腐・鶏の生姜焼き	混ぜご飯・豚汁・かぼちゃ金時・湯豆腐・白菜ウインナー・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・鶏のから揚げ和風おろし添え・ほうれん草の胡麻和え・お麩卵とじ				