

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
朝					ご飯・コーンスープ・玉子豆腐のかにあんかけ・ほっけ焼き魚・大根の煮物・チーズチキンカツ	ご飯・味噌汁・いわし焼き魚・スクランブルエッグ・切り干し大根・きのこことウィンナー炒め	ご飯・味噌汁・だし巻き卵・クリームコロッケ・ひじき煮・鮭焼き魚
昼					天ぷらうどん・おむすび・筑前煮・野菜サラダ	鮭チラシ寿司・お好み焼き・味噌汁・長いもの梅和え	恵方巻・ソーメン汁・鶏肉と茄子の梅巻き・フルーツヨーグルト
夕					ご飯・味噌汁・すき焼き・ほうれん草の胡麻和え・フルーツ	ご飯・味噌汁・コロッケ・回鍋肉・蕎麦と天カマ煮・生酢	ご飯・味噌汁・和風ハンバーグ・茄子と人参炒め
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖の味噌煮・ジャーマンポテト・マカロニサラダ・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼き魚・天カマと路の煮物・ほうれん草の胡麻和え・豚肉の生姜焼き・和風スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・牛乳・スクランブルエッグ・さつま芋サラダ・きのこの炒め煮・クリームコロッケ・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・スクランブルエッグ・イワシ生姜焼き・ベーコン・ほうれん草のバター炒め・佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼き魚・赤ウィンナー・ニラの卵とじ・ひじき煮・うずら卵入りミートボール・茄子・ピーマン味噌炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・さつま芋のサラダ・鶏肉の龍田焼・玉子とほうれん草の炒め煮・エビシウマイ	ご飯・味噌汁・牛乳・クリームコロッケ・ほうれん草のお浸し・トマト、茄子、ピーマンの味噌炒め・マカロニサラダ
昼	おむすび・味噌汁・きのこの肉巻き・お好み焼き・野菜サラダ	エビフライ丼・ソーメン汁・長いもの梅和え・フルーツ	ご飯・味噌汁・牛肉コロッケ・野菜炒め・天カマとインゲンの煮物・バナナ	鮭チラシ寿司・すまし汁・エビフライ・芋団子・フルーツ	炒飯・味噌汁・筑前煮・焼きそば・フルーツ	ご飯・味噌汁・ジャーマンポテト・大根の生姜煮・スパゲッティ・フルーツ	ご飯・すり身汁・タラのフライキャベツの胡麻和え・豆腐のあんかけハンバーグ・ソーセージとピーマンのケチャップ炒め
夕	ご飯・味噌汁・ポテトコロッケ・白和え	カレーライス・スープ・フルーツ	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・めぬき焼き魚・ポテトサラダ・ゆず生酢	うな丼・豚汁・かぼちゃのあんかけ・ラーメンサラダ	さんま丼・コーンスープ・大根の卵とじ・白菜とエビのトロトロ煮	ご飯・味噌汁・お好み焼き・タラのから揚げ・天カマ炒め	ご飯・味噌汁・すき焼き煮・ポテトサラダ・フルーツ
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯・味噌汁・切り干し大根春巻き・スクランブルエッグ・ベーコンとキャベツの炒め物・塩サバ焼き魚	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼き魚・シュウマイ・ウィンナー・ピーマン炒め・玉子焼き・きんぴらごぼう・ひじき煮	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖焼き魚・だし巻き卵・きのこことベーコンバター炒め・ちくわの天ぷら	ご飯・コーンスープ・チーズ入りスクランブルエッグ・タラのフライ・大根の葉と天カマの炒め物・茄子の味噌煮・ホワイトアスパラ	ご飯・味噌汁・牛乳・ミニハンバーグ・玉子焼き・煮豆・ピーマンとウィンナー炒め・茄子焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・まだ間焼き・シュウマイ・ソーセージ・マス焼魚・南瓜煮	ご飯・味噌汁・牛乳・スクランブルエッグ・挽肉ときのこの炒め物・煮豆・はんぺん炒めちくわ
昼	炒飯・ラーメン・マカロニサラダ・唐揚げ	ご飯・味噌汁・ポテトコロッケサラダ・フルーツ	うな丼・味噌汁・芋団子・野菜サラダ	エビフライ丼・味噌汁・野菜サラダ・フルーツ	かつ丼・味噌汁・煮豆・たくあん	天ぷらうどん・炒飯・里芋のあんかけ・長いもの梅和え	お稲荷さん・ソーメン汁・筑前煮・フルーツ
夕	ご飯・あんかけ焼きそば・生酢・南瓜煮・八朔・みかん	ご飯・味噌汁・刺身(エビ、サーモン、マグロ、サバ)・肉じゃが・餃子	鮭チラシ・味噌汁・里芋の揚げ煮・もやしのお好み焼風	ご飯・味噌汁・唐揚げ・ポテトサラダ・玉葱と天カマの炒め物	炒飯・味噌汁・かに玉・生揚げと白滝の煮物・ベーコンと茄子のチーズ焼き	ご飯・スープ・カレーライス・フルーツ	まぐろ漬け丼・味噌汁・鶏つみれと白菜煮込み・胡麻豆腐・鮭昆布巻き
	18	19	20	21	22	23	24
朝	生姜ご飯・味噌汁・ますのフライ・煮豆・かまぼこの煮物・オムレツ・牛乳・インゲンの胡麻和え	ご飯・味噌汁・牛乳・茄子・ピーマン焼・玉子焼き・チキンナゲット・ソーセージ炒め・昆布巻き	ご飯・味噌汁・牛乳・イワシの昆布巻き・赤魚焼き魚・豚肉の生姜焼き・南瓜煮・たらこ	ご飯・コーンスープ・天カマと大根葉の煮物・鶏つくね・ひじき煮・南瓜団子・バナナ	ご飯・味噌汁・牛乳・スクランブルエッグ・煮豆・さつまいもサラダ・ひじき煮・ベーコンときのこの炒め物	ご飯・味噌汁・牛乳・ツナ入りだし巻き卵・切り干し大根・昆布巻き・鯖焼き魚・ほうれん草、ベーコン炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭焼き魚・玉子焼き・南瓜の煮物・天カマ炒め
昼	煮込みうどん・おむすび・芋団子・野菜サラダ	ご飯・クリームシチュー・おろしハンバーグ・ホワイトアスパラ・胡瓜のサラダ・天カマと揚げの煮物	ご飯・すまし汁・エビフライ・茄子と豆腐の揚げ物・野菜サラダ・芋あん	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・ほうれん草の和え物・ポテトコロッケ・プロコッリー・とろろのカツオ和え	オムライス・味噌汁・マカロニサラダ・チキンナゲット・フルーツヨーグルト	カレーライス・野菜サラダ	炒飯・すまし汁・筑前煮・うどん焼き・フルーツ
夕	ご飯・味噌汁・大根の肉巻き天カマ、玉葱の味噌炒め・トマト	うなぎ、えび天丼・蕎麦と厚揚げ炒め	ご飯・味噌汁・ポテトグラタン・ハムソーテー・茶碗蒸し	ご飯・味噌汁・刺身・すき煮	お好み焼き・わかめのおむすび・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・和風ハンバーグ・ピーマン、茄子味噌炒め煮豆	ご飯・味噌汁・肉じゃが・煮豆・ほうれん草の胡麻和え
	25	26	27	28			
朝	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・牛乳・ひじき煮・南瓜サラダ・豚肉ときのこの炒め物煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・もやしのお好み焼風・アメリカンドッグ・ツナとほうれん草の和え物・焼き魚紅鮭	ご飯・味噌汁・牛乳・スクランブルエッグ・ピーマン、ソーセージ炒め・玉葱、豚肉和え物・煮豆	ご飯・味噌汁・炒り卵・ひじき煮・鯖の味噌煮・ベーコン、もやしの炒め物・ウィンナ、プロコッリーのマヨネーズ焼き			
昼	三食丼・味噌汁・餃子・南瓜煮	鶏釜飯・うどん汁・南瓜煮・かき揚げ・桃	生寿司・ソーメン汁・南瓜のいとこ煮・ソーセージ揚げ	ラーメン・お稲荷さん・野菜サラダ			
夕	ご飯・味噌汁・揚げ出し豆腐の野菜あんかけ・ラーメンサラダ・玉葱のあんかけ	ご飯・味噌汁・コロッケ・果物茄子の味噌炒め	カレーライス・玉子スープ・フルーツ	海老丼・味噌汁・子和え・冷トマト			