

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
朝						ご飯・味噌汁・牛乳・ポテトサラダ・目玉焼き・筑前煮・紅サケ・ウィンナー	ご飯・味噌汁・ツナと大根と胡瓜のサラダ・南瓜の煮付けスクランブルエッグ・煮豆・ウィンナーのケチャップ炒め
昼						ご飯・味噌汁・肉じゃが・春巻き・中華サラダ	稲荷寿司・うどん・鯖の炒め煮・漬物
夕						中華丼・大根のごま油和え・煮豆・玉子スープ	ご飯・味噌汁・クリームコロッケ・マカロニサラダ・茄子の煮びたし
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯・味噌汁・鮭・大根と天カマの煮物・ほうれん草とベーコン炒め・煮豆・漬物	ご飯・味噌汁・玉子焼き・煮豆・鶏肉の照り焼き・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・蒟の煮物・ウィンナー入り玉子・漬物	ご飯・味噌汁・南瓜煮・鯖焼き・シュウマイ・玉子焼き・ウィンナー	ご飯・味噌汁・大根の煮物・スクランブルエッグ・ポテトサラダ・ベーコンのケチャップ炒め・煮豆	ご飯・味噌汁・目玉焼き・じゃが芋のきんぴら・長いもの梅肉和え・昆布巻き	ご飯・味噌汁・生姜焼き・ジャーマンポテト・中華サラダ・コーンバター
昼	恵方巻・鶏肉のそうめん汁・肉じゃが・みかん、桃ゼリー和え	海老カレー・ポトフ・昆布味噌和え・ホワイトアスパラ・玉子マヨ・トマト甘漬け	ご飯・スープ・焼きそば・南瓜セロリのサラダ・伊予柑	天ぷらうどん・お稲荷さん・桃・伊予柑	オムそば・スープ・生酢・大学芋	天丼・みそ汁・たくあん・麻婆豆腐・フルーチェ	ご飯・煮込みハンバーグ・玉子スープ・里芋の煮物・じゃが芋のバター炒め
夕	カツ丼・味噌汁・ラーメンサラダ・千切り山芋	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・ニラの卵とじ・シーチキンサラダ・フルーツポンチ	オムライス・スープ・ポテトサラダ・大根とツナの煮物	ご飯・ポトフ・和風パスタ・大根となめ苺の和え物・桃	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・ポテトサラダ・ホウレン草の胡麻和え	ご飯・味噌汁・ロール白菜・ナポリタン・大学芋・風・いももち	二色丼・味噌汁・人参炒め・里芋天カマ煮物
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯・味噌汁・鮭焼き魚・玉子焼き・ポテトサラダ・ベーコンとえのきの炒め物・切り干し大根	ご飯・味噌汁・カニクリームコロッケ・長いもの煮物・ほうれん草の和え物・煮豆・漬物	ご飯・ポタージュ・人参しりしり・ソーセージのケチャップ炒め・中華サラダ・コロッケ	ご飯・味噌汁・肉巻き・チーズ入り玉子焼き・ほうれん草の胡麻和え・白玉フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ポテトサラダ・茄子と挽肉の炒め物・鮭・赤ウインナー	ご飯・味噌汁・玉子焼き・天カマと茄子炒め・鶏肉の甘辛煮・大根の酢の物・胡瓜の一夜漬け	ご飯・味噌汁・牛乳・オムレツ・きんぴら・ポテトサラダ・ホットドッグ・シュウマイ
昼	キーマカレー・玉子スープ・南瓜の煮物・ワカメ・胡瓜、みかんの酢の物・桃	ご飯・シチュー・チキン竜田フルーチェ	焼うどん・味噌汁・大根と天カマ煮・南瓜のいとこ煮・おにぎり	ご飯・味噌汁・ラーメンサラダ・ポテトチーズ蒸・トマト	おにぎり・味噌ラーメン・三つ葉のお浸し・ポテトサラダみかん	ご飯・味噌汁・かに玉・野菜炒め・酢の物・漬物	お稲荷さん・肉うどん・ほうれん草のなめ苺和え・麻婆豆腐
夕	ご飯・味噌汁・餃子・漬物・炒め納豆・白菜のお浸し	ご飯・味噌汁・豚バラ白菜のチーズ煮・タケノコとちくわの炒め物・フルーツポンチ・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・鶏つくねのケチャップ煮・蒟と天ぷらの油炒め・大根の和え物	中華丼・スープ・ほうれん草のなめ苺和え・大学芋	ご飯・味噌汁・コロッケ・白菜の白和え・桃・バナナ	ご飯・すいとん・ラーメンサラダ・鯖焼き魚・南瓜煮・もやしナムル・茄子焼き	ご飯・味噌汁・蒸し鶏のあんかけ炒め・キャベツのレモン和え・大学芋
	17	18	19	20	21	22	23
朝	鶏五目御飯・スープ・肉団子・キャベツの豚肉炒め・甘辛マカロニサラダ・シュウマイ・煮豆	ご飯・味噌汁・カニクリームコロッケ・鮭焼き魚・ポテトサラダ・目玉焼き・ほうれん草のベーコン炒め	ご飯・味噌汁・鱈の野菜甘酢あんかけ・玉子焼き・人参のきんぴら・ウィンナー・漬物	ご飯・味噌汁・煮物・コロッケ・煮豆・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・玉子焼き・シュウマイ・ポロニアソーセージ・鯖焼き魚・里芋の煮物	ご飯・味噌汁・オイマヨチキン・茄子の煮びたし・玉子焼き・胡瓜の漬物・キャベツと天カマ煮	ご飯・味噌汁・牛乳・かぼちゃの煮物・オムレツ・きんぴらごぼう・ソーセージ炒め
昼	ご飯・玉子スープ・シチュー・ひじきの煮物・牛肉コロッケ	カレーライス・スープ・南瓜・トマト、胡瓜のサラダ	ご飯・シチュー・天ぷら・南瓜	カレーライス・フルーツ・白玉団子	オムライス・玉子スープ・野菜サラダ・フルーチェ	うどん・おにぎり・かぼちゃの煮物・ほうれん草のお浸し・フルーチェ	ご飯・玉葱スープ・煮物・肉炒め・白玉あんこ・大根サラダ
夕	ご飯・スープ・煮込みハンバーグ・マカロニサラダ・大根の煮物	ご飯・味噌汁・豚肉と玉葱の卵とじ・さつま芋サラダ・玉子豆腐・みかん、バナナ	ご飯・味噌汁・唐揚げ・パスタ・大根サラダ・果物	海鮮丼・そうめん汁・芋団子	中華丼・味噌汁・ほうれん草のなめ苺和え・かぼちゃの煮物	ご飯・スープ・天カマとわかめ炒め・もやしと人参のナムル・コロッケ	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ポテトサラダ・かぶの煮物
	24	25	26	27	28		
朝	ご飯・味噌汁・鮭焼き魚・赤ウインナー・目玉焼き・茄子と挽肉炒め・煮豆	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・里芋と大根の煮物・ほうれん草のなめ苺和え・コロッケ	ご飯・味噌汁・生姜焼き・玉子焼き・天ぷらと白菜の炒め・中華サラダ・トマト	ご飯・味噌汁・目玉焼き・鶏肉の甘酢あんかけ・ポテトサラダ・鯖の味噌煮・紫蘇味噌	ご飯・スープ・ほうれん草サラダ・スクランブルエッグ・たらこ白滝の煮付け・ハムとケチャップ炒め		
昼	炒飯・スープ・焼うどん・トマト・大根サラダ・フルーツポンチ	生チラシ寿司(マグロ、サーモン、玉子、サバ、トビッコ)・茶碗蒸し・みかん	ご飯・味噌汁・里芋の煮物・鶏肉の蒸おろしたれ・トマトサラダ	かしわうどん・稲荷寿司・ほうれん草のお浸し・昆布と天ぷらの炒め煮	おにぎり・味噌汁・ミートスパゲッティ・大根の煮物・伊予柑		
夕	はらこ飯・キムチ鍋・シーチキンサラダ・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・チーズ入りハンバーグ・ポテトサラダ・ブロッコリー	カレーライス・スープ・茄子の肉味噌炒め・サラスパ	中華丼・ラーメンサラダ・かぼちゃの煮物・中華スープ	ご飯・コンソメスープ・鶏肉の照り焼き・オニオンサラダ・おでん・フルーツポンチ		