

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
朝						ご飯・味噌汁・牛乳・ニラの卵とじ・おふくろ煮・ひじき煮イワシの蒲焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・さんまの生姜焼き・和風肉団子・えびシュウマイ
昼						ご飯・すまし汁・エビフライ・ハムフライ・大学芋・野菜サラダ・フルーツ	ご飯・スープ・カレーライス・南瓜煮
夕						鮭チラシ・味噌汁・ポテトグラタン	ご飯・味噌汁・すき焼き・芋サラダ・フルーツ盛り
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・ニラの卵とじ・サケ焼き魚・きんぴらごぼう・豚の生姜焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・鶏肉と大根の煮物・かに玉・ベーコン、ホトチーズ炒め・胡瓜とわかめの酢の物	ご飯・コーンスープ・玉子焼き・ほっけ焼き魚・豚肉と野菜の炒め物・ひじき煮・茹の煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・ベーコン焼・目玉焼き・紅鮭ムニエル・豚肉の生姜焼き	ご飯・味噌汁・豚肉とピーマンのニンニク味噌炒め・ひじき煮・オムレツ風・いちご	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭とポテトの味噌バター炒め・納豆とチーズの玉子焼き・南瓜サラダ・フルーツ	ご飯・味噌汁・牛乳・生酢・大根の煮物・紅サケ焼き魚・切り干し大根
昼	巻き寿司・ソーメン汁・ニラ入りチーズ焼き・大学芋	ご飯・味噌汁・カツ煮・里芋の煮物・野菜サラダ	煮込みうどん・白菜のお浸し梅肉和え・大根、人参、鶏肉、インゲンの煮物	ちらし寿司・味噌汁・ハムとハムフライ・かぶの酢の物・フルーツ	稲荷寿司・かき揚げうどん・チーズ入りニラ焼き・大学芋・かぶの酢の物	ご飯・玉子スープ・肉豆腐・さつま芋サラダ・茄子としめじのオイスター炒め	ご飯・味噌汁・鶏肉と舞茸炒め・南瓜煮・ハムカツ・y際サラダ
夕	ご飯・味噌汁・和風煮込みハンバーグ・ラーメンサラダ	ご飯・シチュー・もやしの好み焼き・春巻きの甘酢あんかけ	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・大根、里芋の煮物・煮玉子	ご飯・味噌汁・鶏の唐揚げ・南瓜煮・フルーツ盛り	豚丼・味噌汁・ポテトサラダ・煮豆	生チラシ寿司・味噌汁・南瓜煮・もやしナムル	ご飯・豚汁・煮込みハンバーグ・玉子豆腐
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・和風スクランブルエッグ・エビシュウマイ・タラの香草パン粉焼き・鶏つくね・紫蘇味噌	ご飯・味噌汁・牛乳・切り干し大根・ほうれん草のベーコン炒め・鯖の味噌煮・クリームコロッケ	ご飯・味噌汁・牛乳・きんぴらごぼう・生酢・人参炒め・麻婆茄子	ご飯・味噌汁・牛乳・大根、里芋煮・紅鮭・茄子、ピーマンのオイスター炒め・目玉焼き・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・肉巻き玉子・ヒラメのホウレン草ソース焼き・カニクリームコロッケ・豆腐サラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・南瓜煮・切り干し大根・シュウマイ・鯖焼き魚	ご飯・味噌汁・牛乳・ミートオムレツ・ポテトサラダ・紫蘇味噌・アメリカンドッグ・鯖の味噌煮
昼	ご飯・味噌汁・コロッケ・白菜バラ肉ミルフィーユ・かぶのクリーム煮・玉葱サラダ	ご飯・味噌汁・青椒肉絲・白菜と豆腐の煮物・南瓜団子	ご飯・味噌汁・タラのフライスパゲッティ・茄子とピーマンの味噌炒め	ご飯・味噌汁・うどん焼き・唐揚げ・南瓜煮	ご飯・豚汁・野菜の肉巻き・マカロニサラダ・ジャーマンポテト	ちらし寿司・かき揚げそば・昆布、椎茸煮物・ハムフライ	中華丼・スープ・肉じゃが・コロッケ・茄子揚げ・大根となめ茸の和え物
夕	ご飯・味噌汁・メンチカツ・ジンギスカン・芋と天カマ煮	ご飯・味噌汁・親子丼・チーズ入りニラ焼き・フルーツ	中華丼・味噌汁・生酢・南瓜甘煮	ご飯・味噌汁・豚肉のタルタル添え・ちくわとごぼうのチーズ焼き・さつま芋サラダ・フルーツ	ご飯・味噌汁・ニラの卵とじ・ハンバーグ・さんまの蒲焼き	海老丼・味噌汁・ラーメンサラダ・炒り豆腐	ご飯・味噌汁・すき焼き・たくあん・フルーツゼリー和え
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯・味噌汁・目玉焼き・豚肉の野菜炒め・フルーツゼリー和え	ご飯・味噌汁・牛乳・かに玉とらとめじのバター炒め・ほうれん草のなめ茸和え・フルーツ	ご飯・味噌汁・牛乳・鶏肉のオイスター炒め・オムレツ風鮭の焼き魚・南瓜コロッケ	ご飯・味噌汁・牛乳・カレーコロッケ・切昆布・ほっけ焼き魚・南瓜煮	ご飯・味噌汁・玉子焼き・シュウマイ・マカロニサラダ・煮豆・里芋の煮物	生姜ご飯・味噌汁・玉子焼き・鶏つくね・キャベツと天カマの炒め物・紅鮭焼き魚	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖焼き魚・ほうれん草ときのこのバター炒め・目玉焼き・ミニハンバーグ
昼	ご飯・味噌汁・チキンチーズカツ・キャベツ挽肉中華風・長いもの梅肉和え	ご飯・玉子スープ・カレーライス・トマトサラダ・南瓜煮	天丼・シチュー・うどん焼き・南瓜団子	ちらし寿司・かき揚げうどん・エビフライ・大学芋・フルーツ	ご飯・ポトフ・春巻きのタルタルソース・きんぴらごぼう・ほうれん草のなめ茸和え	ご飯・玉子スープ・肉団子の野菜のスープ煮・ジャーマンポテト・マカロニサラダ	ご飯・すまし汁・ハンバーグ・スパゲッティ・長いも炒め
夕	ご飯・味噌汁・唐揚げ・大学芋・生酢	ご飯・味噌汁・肉じゃが・白菜のサラダ・フルーツ盛り	お好み焼き・ワカメご飯・里芋、天カマ煮	ご飯・味噌汁・おでん・長いもの梅肉和え	ご飯・味噌汁・シュウマイ・ソーセージの卵とじ・玉子豆腐	ご飯・味噌汁・餃子・ニラの卵とじ・白菜の酒蒸し	ご飯・味噌汁・豚肉のトマト煮・ツナサラダ・大学芋・フルーツ
	24	25	26	27	28		
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・天カマ、大根の煮物・玉子のそぼろあんかけ・エビシュウマイ・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・麻婆豆腐・きのこ玉葱の卵とじ炒め・カニクリームコロッケ・漬物	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・ミートボール・さつま芋のサラダ・紅鮭焼き魚・切り干し大根・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼き魚・ハム炒め・目玉焼き・ポテトサラダ・落天カマ炒め	ご飯・味噌汁・牛乳・スクランブルエッグ・いわし甘露煮たらこ・シュウマイ		
昼	稲荷寿司・ラーメン・里芋の煮物・ハム炒め・野菜サラダ	ご飯・味噌汁・海老丼・かぶの酢の物・野菜サラダ・フルーツ	ご飯・味噌汁・チキンナゲット・茄子の味噌煮・マカロニサラダ	生チラシ寿司・ソーメン汁・唐揚げ・フルーツ	ご飯・味噌汁・肉団子・スパゲッティ・野菜サラダ・ほうれん草の胡麻和え		
夕	カレーライス・玉子スープ・ほうれん草の胡麻和え・フルーツ盛り	ご飯・味噌汁・マスのホイール焼き・キャベツの天カマの炒め物	親子丼・豚汁・ポパイサラダ茶碗蒸し	ご飯・味噌汁・餃子・ニラの卵とじ・サンマ蒲焼き	ご飯・味噌汁・鶏肉と豆腐の照りマヨ・だんご・大根、人参、天カマ煮・フルーツ		