

**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
朝							ご飯・味噌汁・牛乳・鯖味噌・オムレツ・豚肉生姜焼き・野菜、ウィンナー炒め
昼							ご飯・和風シチュー・マカロニサラダ・みかんとゼリー
夕							ご飯・味噌汁・豚みそステーキ・ニラ玉炒め・生酢
	2	3	4	5	6	7	8
朝	ご飯・味噌汁・南瓜コロケ・さつま芋の素揚げ・ほうれん草白和え・ミックスベリーヨーグルト	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・白菜の玉子とじ・煮豆・たくあん・フルーツゼリー和え	パンケーキ・スープ・スクランブルエッグ・ポテトフライ・ベーコンとブロッコリーの炒め物	ご飯・味噌汁・味のフライ・大根、人参、鶏肉の煮物・ほうれん草のなめ茸和え・煮豆	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・すき焼き風煮・大根の粕漬け・煮豆	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮エビシウマイ・カニクリームコロケ・マカロニサラダ・なめ茸おろし	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖の味噌煮・玉子焼き・巾着煮物・南瓜コロケ・鶏照り焼き・漬物
昼	お稲荷さん・カレーうどん・白身フライ・ブロッコリー・エビシウマイ	恵方巻・ソーメン汁・南瓜コロケ・野菜サラダ・牛乳プリン	三種類丼(生姜焼き、味噌焼き、親子)・マカロニサラダ・パイン	カレーライス・もやしのお浸し・みかん、桃	ご飯・味噌汁・つくね・ネギ入り玉子焼き・ラーメンサラダ	クリームオムライス・ワカメスープ・ふかし芋・パイ	野菜塩ラーメン・餃子・ほうれん草トピッコ和え・大根、中華サラダ・バナナと桃のゼリー和え
夕	牛丼・味噌汁・ブロッコリーバター炒め・ほうれん草の白和え・洋梨	ご飯・玉子スープ・鶏肉のケチャップ炒め・長いもの梅肉和え・人参きんぴら・みかん、桃	ご飯・味噌汁・チーズハンバーグ・胡瓜の酢の物・たくあん	海鮮丼・味噌汁・おでん・プリン	ご飯・味噌汁・肉じゃが風煮物・カレーコロケ・白菜と天カマの炒め物	漬けマグロ丼・味噌汁・人参しりしり・たらこ和え・トマト	三食丼・味噌汁・茹の煮物・べった漬け・洋梨
	9	10	11	12	13	14	15
朝	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・ニラの玉子とじ・オニオンサラダ・シウマイ	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・大根、天カマの煮物・胡麻南瓜コロケ・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・赤魚焼き魚・目玉焼き・さつま芋、枝豆サラダ・煮豆・ベーコン炒め	ご飯・味噌汁・ほっけorタラの焼き魚・小松野の和え物茹の炒め煮	ご飯・味噌汁・牛乳・豚肉の味噌煮・真タラレモンペッパー焼き・ベーコン、アスパラ炒め・ニラの玉子とじ	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・カニクリームコロケor白身魚のフライ・ベーコン入り野菜炒め・たくあん・煮豆	サンドイッチ・目玉焼き・ウィンナー・ハンバーグ・バナナ、ブルーベリー生クリーム和え
昼	ご飯・味噌汁・唐揚げ・大学芋・大根の煮物・ピーマンと茄子の油揚げ炒め	ご飯・味噌汁・エッグバーグ・人参のクラッセ・マッシュポテト・大根の酢の物	ご飯・ニラ玉スープ・チーズ入りチキンフライ・大根サラダ・マカロニグラタン	具沢山の豚丼・すり身汁・ポテトサラダ・ニラの玉子とじ	ミートスパゲッティ・おにぎり・じゃが芋と玉葱のスープ・大根とがんもの煮物	そぼろ丼・味噌汁・ポテトサラダ・ほうれん草のなめ茸和え・ゼリー	ご飯・ニラ玉スープ・デミハンバーグ・ほうれん草、人参のソテー・みかん、バナナのゼリー和え
夕	カレーライス・スープ・南瓜いとこ煮・プリン	スープカレー・ホワイトアスパラ・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・鮭のちゃんちゃん焼き・大根の粕漬け	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・南瓜煮・煮豆・漬物	五目釜飯・豚汁・餃子・たくあん	ご飯・タラフライ・茄子炒め・豚汁・くらげ、ほうれん草カニカマ和え・茶碗蒸し	親子丼・味噌汁・生酢・パイ、みかん
	16	17	18	19	20	21	22
朝	ご飯・味噌汁・玉子焼き・豆腐ハンバーグ・南瓜コロケ・白和え	ご飯orパン・味噌汁・まだ間焼き・タラと鯖の西京焼き・小松菜の炒め煮・フルーツゼリー和え	ご飯・味噌汁・牛乳・大根、さつま芋の味噌煮・ハム、目玉焼き・ニラ玉子とじ・サバ味噌煮	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼き魚・だし巻き卵・豚肉焼き・ハム、しめじ炒め・煮豆	ご飯・味噌汁・オムレツ・ほうれん草のなめ茸和え・ニラの玉子とじ・フランクフルト	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭の味噌焼き・山芋ステーキ・ウィンナー炒め・サラダ・煮豆	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・キャベツと天カマの煮物・シウマイ・煮豆・黄桃ゼリー和え
昼	ご飯・鮭シチュー・ほっけフライ・甘酢あんかけ団子・ポテトサラダ・厚切りハムとほうれん草のソテー	鯖寿司・豚汁・ナポリタン・スパゲッティ・大学芋	二色丼・白身フライ・たくあんのかつお節まぶし・煮豆とさつま芋の和え物	カレーライス・フルーツポンチ	ご飯・白菜味噌汁・大根の味噌煮・豚肉の玉子とじ・ちくわ、胡瓜サラダ	おにぎり・醤油ラーメン・大根サラダ・コロケ・ブルーベリー入りフルーチェ	ハンバーグカレー・フルーツポンチ・枝豆さつま芋サラダ
夕	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・茄子の甘辛炒め・煮物	海鮮丼・味噌汁・トマト甘煮茶碗蒸し	焼きそば・いわしのつみれ汁・サンマの龍田揚げ、サンマの梅はさみ焼・桃のフルー	ご飯・キャベツの塩鍋・茄子、ピーマンの味噌炒め・煮豆・粕漬け	ご飯・豚汁・煮込みハンバーグ・ほうれん草のなめ茸和え・ポテトサラダ	ご飯・コンソメスープ・カルボナーラ・ポテトフライ・コールスローサラダ	ご飯・味噌汁・生姜焼き・キャベツの千切り・生酢・煮豆・フルーチェ
	23	24	25	26	27	28	29
朝	ご飯・味噌汁・白身魚とタルタルソースのフライ・揚げじゃが・キャベツ、人参、シーチキンの温サラダ・ブルーベリークリーム	ご飯・味噌汁・たらor銀カレイの焼き魚・大根の煮物・きのこのポン酢炒め・煮豆	ご飯・味噌汁・茄子と挽肉の和風あんかけ・長いものステーキ・豆腐の胡麻ドレサラダ・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖みりん焼き・筑前煮・ほうれん草の胡麻和え・だし巻き卵	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・茹の煮物・煮豆・ハム巻きポテトサラダ	ご飯・味噌汁・焼きソーセージ・肉豆腐・オムレツ・南瓜サラダ	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・大根とツナの煮物・桃ヨーグルト
昼	桜エビ野菜のかき揚げうどん・大学芋・おにぎり・茶碗蒸し	オムライス・味噌汁・ジャーマンポテト・エビシウマイ	ご飯・ポテトサラダ・大根、人参、肉団子の煮物・豚肉、キャベツの炒め物	ご飯・味噌汁・ピーマンの肉詰め・サンマ煮魚・もやし、きのこの玉子とじ・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・大根のあんかけ煮・胡瓜とトマトの和え物・きんぴらごぼう・バナナヨーグルト	二色丼・味噌汁・大学芋・玉子サラダ・白玉フルーツポンチ	ご飯・コロケ・きのこ肉巻き・煮豆・玉子サラダ・ほうれん草のお浸し・大根の生酢
夕	味噌豚炒飯・味噌汁・お好み焼き・煮豆・洋梨	ご飯・味噌汁・大根と鯖の煮物・人参きんぴら・長いものと天カマの梅和え	オムそば・アメリカンドッグ・煮豆	豚肉の生姜焼き丼・味噌汁・ホワイトアスパラ・長いもの和え物・フルーツゼリー和え	親子丼・味噌汁・白和え・ミックスベリーフルーチェ	ご飯・味噌汁・キャベツと豚肉の煮物・ほうれん草の玉子炒め・パインのフルーチェ煮豆	ご飯・味噌汁・鶏肉の照り焼き・玉葱のサラダ・ニラの玉子とじ