

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  |
| 朝 |   |   |  |   |  |   | ご飯・味噌汁・照り焼きチキン・鯖の水煮・スクランブルエッグ・みかん              |
| 昼 |   |   |  |   |  |   | ご飯・味噌汁・大根の煮物・白菜とバラ肉のミルフィーユ・玉葱、胡瓜のサラダ           |
| 夕 |   |   |  |   |  |   | ご飯・味噌汁・餃子・焼きそば・蕎麦とちくわの煮物                       |
|   | 2   | 3   | 4  | 5   | 6  | 7   | 8  |
| 朝 | ご飯・味噌汁・牛乳・白身フライ・ほうれん草、ベーコン炒め・切り干し大根・目玉焼き      | ご飯・味噌汁・牛乳・チーズ入りスクランブルエッグ・真たらの西京漬け焼き・豚肉の味噌炒め・ひじきの煮物・ほうれん草のトピッコ和え | ご飯・味噌汁・鯖西京焼き・入り玉子・洋ナシ・ツナ、カニカマ・ハム・サラダ         | ご飯・味噌汁・牛乳・筑前煮・紅サケ・ミートボール・煮豆・目玉焼き                      | ご飯・味噌汁・牛乳・鯖の味噌煮・玉子味噌・小松菜のお浸し・切り干し大根        | ご飯・味噌汁・赤魚のみ・それぞれ煮・胡麻南瓜・和風スクランブルエッグ・フルーチェ                      | ご飯・味噌汁・牛乳・ほっけ焼き魚・玉子焼き・巾着の煮物・鶏肉の龍田焼・エビシウマイ      |
| 昼 | ご飯・すまし汁・じゃが芋とハムフライ・玉葱のポン酢和え・とろろ・フルーツ          | 恵方巻・ソーメン汁・コロッケ・野菜サラダ・牛乳寒  | ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・ほうれん草、ベーコンのバター炒め・ポテトサラダ・フルーツ | ご飯・すまし汁・コロッケ・ラーメンサラダ・とろろ・フルーツ                         | ご飯・シチュー・白身のフライ・春雨サラダ・みかん・と洋ナシ              | ご飯・味噌汁・鶏のから揚げ・スパゲッティサラダ・舞茸、天カマ、じゃが芋炒め・フルーツ                    | ご飯・味噌汁・タラのフライ・ラーメンサラダ・豆腐のなめ茸和え                 |
| 夕 | ご飯・味噌汁・和風ハンバーグ・白菜のトロトロ煮                       | カレーライス・春雨サラダ  | ご飯・すり身汁・刺身(マグロ、サーモン、エビ、トピッコ玉子)・トマト           | ご飯・味噌汁・ビーフハンバーグ・もやしとちくわの玉子とじ・ほうれん草おおか和え               | ご飯・味噌汁・生姜焼き・アスパラマヨ炒め                       | ご飯・お吸い物・マグロの漬け丼・子とえ・人参の煮物・トマト                                 | ご飯・味噌汁・大根、天カマ煮物・肉、白菜炒め・餃子                      |
|   | 9   | 10  | 11   | 12  | 13   | 14  | 15   |
| 朝 | ご飯・味噌汁・牛乳・ミートオムレツ・ほうれん草ツナ和え・数の子・えのきと豚肉の炒め     | ご飯・味噌汁・牛乳・チーズ入りスクランブルエッグ・揚げ芋・サンマの生姜焼き・切り干し大根・豆腐ハンバーグ            | ご飯・中華スープ・牛乳・カニクリームコロッケ・ベーコン、玉葱の炒め物・白桃        | ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼き魚・目玉焼き・切り干し大根・ほうれん草・ベーコン炒め              | ご飯・味噌汁・牛乳・白身とタルタルソースフライ・きんぴらごぼう・赤魚の味噌煮     | ご飯・味噌汁・牛乳・タラのレモンペッパー焼き・さつま芋のサラダ・和風スクランブルエッグ・ソーセージの炒め物・豚肉の味噌炒め | ご飯・味噌汁・牛乳・サンマの龍田焼揚げ・だし巻き卵・肉野菜炒め・中華くらげサラダ       |
| 昼 | ご飯・すまし汁・きのこの肉巻き・さつま芋のあんかけ・スパゲッティ・玉葱のポン酢和え     | ご飯・スープ・玉子サラダ・牛乳寒  | ご飯・味噌汁・スパゲッティ・タラのフライ・ほうれん草の白和え・南瓜のあんかけ・フルーツ  | ご飯・味噌汁・チキンナゲット・ミモザサラダ・マカロニグラタン                        | ご飯・味噌汁・ハムフライ・玉葱サラダ・落と天カマの煮物・フルーツ           | 親子丼・味噌汁・白菜のなめ茸和え・バター醤油ポテト                                     | ご飯・味噌汁・しめじの肉巻き・煮豆・ほうれん草の胡麻和え・玉葱のポン酢和え          |
| 夕 | 玉子丼・味噌汁・白菜と鶏つくね・トロトロ煮・ちくわの甘辛焼き                | ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・天カマ、大根の煮物・白菜のお浸し                                 | ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ニラの玉子とじ・もやしときのこの味噌炒め            | ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ブロッコリー・ポテト・南瓜の煮物                         | 鯖チラシ・お吸い物・豆腐つくねと白菜の煮物                      | ご飯・味噌汁・餃子・ニラの玉子とじ・回鍋肉   | ご飯・味噌汁・南瓜コロッケ・ミートボール・カニカマ、大根酢の物・天カマ、じゃが芋の煮物    |
|   | 16  | 17  | 18   | 19  | 20   | 21  | 22   |
| 朝 | ご飯・味噌汁・牛乳・豆腐ハンバーグ・茄子のごま油和え・ほうれん草、ちくわの一味炒め・白桃  | ご飯・味噌汁・牛乳・あげ芋・紅鮭焼き魚・エビシウマイ・アメリカンドッグ・大根と鯖の煮物                     | ご飯・味噌汁・牛乳・鯖の味噌煮・玉子焼き・ほうれん草のベーコンバター炒め・切り干し大根  | ご飯・味噌汁・牛乳・アスパラしめじのマヨ炒め・赤魚のみぞれ煮・黄桃・炒り卵                 | ご飯・味噌汁・オムそば・ほっけ焼き魚・大学芋・アスパラとウィンナー炒め・カニカマ   | ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・鯖焼き魚・切り干し大根・海老カツ                               | ご飯・味噌汁・牛乳・茄子のごま油和え・天カマ醤油炒め・ニラ玉・フルーチェ           |
| 昼 | ご飯・味噌汁・チキンカツ・じゃが芋のフライ・スパゲッティサラダ・煮豆・フルーツ       | ご飯・カレーそば・大根と人参の酢の物・ほっけフライ・フルーツ                                  | マグロ、フレーク丼・餃子・スパゲッティサラダ・煮豆・いちご                | ご飯・味噌汁・豚肉、大根の煮物・ピーマン、エノキの玉子とじ・デミソースハンバーグ              | ご飯・味噌汁・タラのフライ・じゃが芋と天カマと舞茸炒め・ほうれん草の白和え・フルーツ | ご飯・すまし汁・スパゲッティ・唐揚げ・大根と人参の酢の物・フルーツ                             | ご飯・味噌汁・白菜の肉団子スープ煮・玉子サラダ・ウィンナーのチーズ焼き・牛乳寒・フルーツのせ |
| 夕 | ご飯・シチュー・大根の卵とじ・ワカメの生姜漬け                       | ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ソース焼きそば・茶碗蒸し                                       | ご飯・味噌汁・あんかけ肉団子・オムレツ・おろしハンバーグ                 | 海老カツ丼・味噌汁・もやしのサラダ・冷やしトマト・天カマと芋の味噌煮                    | 豚丼・落とタケノコ炒め・煮・ラーメンサラダ                      | カレーライス・煮豆・鶏肉の煮物   | ビーフシチュー・ポテトサラダ・ハム包み・フルーツポンチ                    |
|   | 23  | 24  | 25   | 26  | 27   | 28  | 29   |
| 朝 | ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・エビシウマイ・紅鮭焼き魚・キャベツと豚肉の炒め物・大根の煮物 | ご飯・味噌汁・牛乳・人参、豚肉甘辛煮・ミニオムレツ・きのこバター炒め・洋ナシ                          | ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・鯖の味噌煮・エビシウマイ・小松菜と肉炒め          | ご飯・味噌汁・牛乳・ほっけ焼き魚・玉子焼き・大根の煮物・ほうれん草の胡麻和え・ピーマンとほうれん草の炒め物 | ご飯・味噌汁・牛乳・赤魚の煮付け・炒り卵・茄子とツナの炒め煮・フルーチェ       | ご飯・味噌汁・鶏肉の香草焼き・和風スクランブルエッグ・赤魚の粕漬け焼き・あげ芋・三つ葉なめ茸和え・ヨーグルト        | ご飯・味噌汁・鯖塩焼き・玉子味噌・茄子と小松菜炒め・クリームコロッケ             |
| 昼 | 鯖チラシ・カレーそば・フルーチェ・キャベツの味噌炒め・玉葱のポン酢和え           | ご飯・味噌汁・コロッケ・里芋の煮物・大根と人参の酢の物・フルーツ                                | ご飯・味噌汁・大根の煮物・豚肉、キャベツ味噌炒め・さつま芋サラダ             | ご飯・味噌汁・天井・ほうれん草のお浸し・ヨーグルト                             | チラシ寿司・お吸い物・里芋の煮物・南瓜サラダ・バナナのヨーグルトかけ         | ご飯・味噌汁・チキンカツ・ポテトフライ・ラーメンサラダ・フルーチェ                             | ご飯・味噌汁・きのこ肉巻きコロッケ・ほうれん草のお浸し・大根と人参の酢の物・フルーチェ    |
| 夕 | ご飯・味噌汁・おろしハンバーグ・豚肉きのこソテー・白桃                   | 豚丼・ニラの玉子とじ・ポテトサラダ   | ご飯・味噌汁・ポテトコロッケ・天カマとキャベツの炒め物                  | ご飯・味噌汁・茄子の味噌炒め・エビグラタン・豆腐のなめ茸和え                        | ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・セロリのサラダ・冷トマト               | ご飯・味噌汁・豚みそステーキ・ニラの玉子とじ・ソース焼きそば                                | 親子丼・中華スープ・ちくわ、もやしナムル                           |