

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	3	4
朝				ご飯・味噌汁・白菜梅和え・切り干し大根・ソーセージ入り玉子焼き	ご飯・味噌汁・白菜の塩昆布和え・炒り卵・梅干し・さつま芋の牛乳煮・たくあん	ご飯・味噌汁・タケノコと人参の煮物・きんぴらごぼう・南瓜煮・漬物	ご飯・味噌汁・玉子焼き・胡瓜の浅漬け
昼				ご飯・シチュー・コロケ・かに玉あんかけ・金時豆	パン盛り合わせ・スープ・ポテトサラダ・オムレツ	太巻き・天ぷらうどん・漬物・フルーチェ	ご飯・味噌汁・コロケ・マカロニサラダ・トマト
夕				ご飯・味噌汁・グラタン・ナポリタン・胡瓜のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・里芋とつみれ合煮・ホッケ焼き魚・人参しりしり	ご飯・味噌汁・たたき胡瓜梅和え・焼うどん・椎茸・白滝の煮物	二色丼・クリームシチュー・マカロニサラダ
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯・味噌汁・厚焼き玉子・鯖焼き魚・ウィンナーとピーマンの炒め物	ご飯・味噌汁・カニクリームコロッケ・オムレツ・スパゲティサラダ	ご飯・味噌汁・金時豆・ベーコンエッグ・みかんゼリー	牛蒡飯・味噌汁・鯖の味噌煮・トマトのマリネ・漬物	ご飯・味噌汁・ミートボール・長芋と人参の煮物・胡瓜とワカメの酢の物・煮卵	ご飯・味噌汁・フキと竹の子の煮物・ニラと油揚げの卵とじ・煮豆	ご飯・味噌汁・豚肉ともやし炒め・胡瓜とカニカマサラダ・煮豆
昼	カレーライス・サラダ・スープ	おにぎり・温そうめん・牛肉コロッケ・漬物・りんご・味噌汁	カレーライス・マカロニサラダ・ゼリー	五目チャーハン・きのこたっぷりスープ・南瓜コロッケ・玉子と枝豆のサラダ・りんご	パン盛り合わせ・ウィンナー入り玉子・トマトとブロッコリーのあっさりマリネ	ご飯・味噌汁・中華丼・ほうれん草のごまの白和え・山芋のなめ茸和え	ご飯・中華スープ・肉豆腐・春雨と野菜の和え物・春雨サラダ
夕	ご飯・味噌汁・鶏肉の煮物・春雨サラダ	カレーライス・わかめと玉子のスープ・フルーチェ・ひじきの白和え	ご飯・味噌汁・胡瓜の梅なめ茸和え・がんもの煮物・南瓜煮	ご飯・味噌汁・長芋・マイタケ・人参の煮物・鶏むね肉のみぞれ掛け・胡瓜とわかめとカニカマの酢の物	ご飯・味噌汁・豚肉の彩り味噌豆腐炒め・いもち・きんぴらごぼう	ご飯・シチュー・豆腐と茄子のひき肉あんかけ・コーンと枝豆のバター炒め	ご飯・味噌汁・もやしときのこのバター炒め・生酢・アラカルトフライ
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯・味噌汁・肉じゃが・だし巻き卵・野菜コンソメスープ・野菜中華胡麻和え	ご飯・味噌汁・エビシュウマイ・炒り卵・ソーセージケチャップ炒め	ご飯・味噌汁・カニシュウマイ・玉子豆腐・煮豆	ご飯・味噌汁・煮豆・トマト・茄子のおかか和え・漬物	ご飯・味噌汁・さつま芋煮・ひじき煮・スクランブルエッグ・ウィンナー・たくあん	ご飯・味噌汁・さつま芋煮・きんぴらごぼう・サンマ味噌煮・ミートボール	ご飯・味噌汁・海老グラタン・コーンクリームコロッケ・納豆・たくあん
昼	ご飯・シチュー・レタス塩昆布・チキンナゲット・バナナヨーグルト	キーマカレー・スープ・野菜サラダ・さつま芋甘煮	ご飯・味噌汁・唐揚げ・椎茸とがんも合煮・なめ茸と胡瓜のサラダ	ご飯・味噌汁・コロケ・ミニサラダ・野菜入りオムレツ・牛乳フルーツゼリー	パン盛り合わせ・コーンスープ・オムレツ・ベーコン・ほうれん草のバター醤油味	ご飯・味噌汁・茄子のそぼろ煮・海老の卵とじ・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・八宝菜・野菜サラダ・胡瓜の酢の物
夕	ご飯・味噌汁・回鍋肉・長芋味噌和え	ご飯・味噌汁・茄子の肉そぼろ煮・デミソースハンバーグ・金時豆・漬物	玉子丼・お吸い物・マカロニサラダ・エビフライのタルタルソースのせ	まぜご飯・味噌汁・酢豚・きんぴらごぼう・大学芋・胡瓜の酢の物	シーフードカレー・スープ・トマトサラダ・フルーツ	ご飯・味噌汁・カレーグラタン・大根のつみれ煮	ご飯・中華スープ・和風煮込みハンバーグ・ふぎ・大根の煮物・ラーメンサラダ
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯・味噌汁・筑前煮・スパサラダ・たくあん	ご飯・味噌汁・サバの味噌煮・納豆・ミニハンバーグ	ご飯・味噌汁・卵焼き・ウィンナー・納豆	ご飯・味噌汁・さんま蒲焼き・煮豆・トマト・カボチャ煮	ご飯・味噌汁・サバのみぞれ煮・カニしゅうまい・ちくわときゅうりのツナマヨ和え・たくあん	ご飯・味噌汁・フキとさつま揚げの油炒め・煮豆・漬物・胡瓜とワカメの酢の物	ご飯・味噌汁・シュウマイ・ひじき煮・フキのかつお節炒め・べったら漬
昼	ご飯・味噌汁・白菜と豚小間のうま煮・いんげんの胡麻和え・いもの三杯酢	ご飯・味噌汁・かに玉あんかけ・金時豆・青椒肉絲	シーフードカレー・スープ・マカロニサラダ・フルーツ	ご飯・味噌汁・煮込みジンギスカン・キャベツの卵とじ・サラダ	パン盛り合わせ・野菜スープ・野菜入りオムレツ・トマトのマリネ	ご飯・味噌汁・あんかけ揚げ出し豆腐・スパゲティサラダ・ジャーマンポテト	ご飯・コーンシチュー・南瓜煮・黒豆
夕	ご飯・味噌汁・青椒肉絲・たまねぎ・トマトのマリネ	ご飯・味噌汁・焼うどん・ひじき煮・エビシュウマイとろみかけ	ご飯・味噌汁・かぼちゃ甘煮・チーズハンバーグ・なす焼き	ご飯・味噌汁・ほうれん草のなめ茸和え・白菜とサバの味噌煮・さつまいもの甘煮	ご飯・味噌汁・鶏肉と茄子のトマト煮込み・切り干し大根・南瓜のいとこ煮	シーフードカレー・スープ・サラダ・りんご	ご飯・味噌汁・餃子・野菜炒め・トマト焼き・焼きいも
	26	27	28				
朝	ご飯・味噌汁・茄子の煮びたし・フキと天ぷら煮物・南瓜サラダ・たくあん	ご飯・味噌汁・たくあん・ハムサラダ・豚肉とキャベツ炒め	ご飯・味噌汁・鮭焼き魚・煮豆・ミートボール				
昼	天丼・味噌汁・大学芋・漬物	ご飯・味噌汁・白身魚フライ・味噌おでん・金時豆・漬物	ご飯・味噌汁・麻婆茄子・つきこんのシーチキン和え・長芋と胡瓜のトピッコ和え				
夕	ご飯・味噌汁・野菜炒め・マカロニサラダ・天カマとフキの煮物	ご飯・味噌汁・かに玉・切り干し大根・すき焼き煮	親子丼・鶏牛蒡の味噌汁・キャベツの天ぷら炒め・枝豆とコーンバター炒め				