

グループホームアウル 2月 献立表
アウル I・II

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
					1	2	3
朝					ご飯・味噌汁・ジャーマンポテト・漬物	たら子・すじこ・白和え・煮物・みそ汁・ご飯	ご飯・味噌汁・野菜炒め・中華クラゲサラダ
昼					ご飯・酢豚・水菜のサラダ・牛乳かんとん・寄せ鍋	三色丼・サラダ・味噌汁・フルーチェ	恵方巻・すまし汁・フルーツヨーグルト
夕					白菜のうま煮・大学芋・ご飯・味噌汁・いずし	にんじんしりしり・なすびとピーマンのみそ炒め・豆腐のあんかけ・味噌汁・ご飯	漬け丼・味噌汁・ほうれん草のおかか和え・漬物・ウインナーとレタスの炒め物
	4	5	6	7	8	9	10
朝	しそ昆布・魚肉ソーセージ・スクランブルエッグ・ご飯・味噌汁	ご飯・味噌汁・鶏肉のソテー・煮豆・漬物	ご飯・味噌汁・煮鮭・煮豆	ご飯・味噌汁・煮豆・ぎんカレイ・漬け物	ご飯・味噌汁・ピリ辛サンマ・ジャガイモの煮物・納豆	ご飯・味噌汁・佃煮・冷やっこ・サバの水煮・煮物	ご飯・味噌汁・焼き魚・漬け物
昼	ご飯・スープ・酢豚・サラダ・とろろ・漬物	彩豆腐ハンバーグ弁当	スープ・ご飯・ささみの甘辛炒め・大根と豚バラの炒め物・フルーチェ	みそ汁・ご飯・照り焼き丼・トマトと玉ねぎのマリネ	うどんorそば・ちくわとカニカマの天ぷら・炊き込みご飯	オムライス・ポテトサラダ・ヨーグルトフルーツ和え・スープ	ご飯・スープ・酢豚・長芋の梅和え・スイートポテト・ヨーグルトリんご
夕	ご飯・スープ・チキンナゲット・きんぴらごぼう・水菜の和え物・ヨーグルトリんご	炊き込みご飯・味噌汁・豚肉の炒め物・ジャーマンポテト・漬物	生姜焼き・たまごとなめこの味噌汁・ご飯・いかめし(小さめ)	きんぴらごぼう・ご飯・味噌汁・煮物	ご飯・味噌汁・かぼちゃの煮物・豚肉・ピーマン炒め	カレーライス・ジャーマンポテト・マカロニポテト・味噌汁	ご飯・味噌汁・豚肉とマイタケのオイスターソース炒め・モズク酢茄子の煮びたし
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯・味噌汁・ベーコンと野菜・たらこ・つけもの	ご飯・みそ汁・キャベツとウインナーの炒め物・昆布の佃煮・梅干し	ご飯・味噌汁・だし巻き卵・白菜となめ茸和え・昆布巻	ご飯・味噌汁・キャベツとソーセージの炒め物・昆布の佃煮・梅干し	ご飯・味噌汁・豚バラともやしの炒め物・きんぴらレンコン・納豆	味噌汁・ご飯・大根とサバ煮	ご飯・味噌汁・野菜炒め・もずく
昼	ご飯・味噌汁・筑前煮・鶏肉のあんかけ・フルーチェ・なめこ大根おろし	サバの南蛮漬け・ご飯・味噌汁	パン・おにぎり・コーンポタージュ	トマトとブロッコリーのサラダ・中華スープ・チンジャオロース・果物	味噌汁・温泉卵・八宝菜	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・コールスロー・ヨーグルト	天丼・味噌汁・大根おろしのなめ茸和え・ほうれん草のおかか和え・ヨーグルトリんご
夕	ご飯・ポタージュ・豚肉とマイタケのオイスターソース炒め・煮卵	餃子・味噌汁・ご飯・ナムル	さしみ・サラダ・味噌汁・ご飯・八宝菜	肉うどん・天ぷら	味噌汁・ご飯・マカロニサラダ・千切りキャベツ・コロケ	ハヤシライス・味噌汁・サラダ	ご飯・味噌汁・生姜焼き・トマトサラダ
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯・味噌汁・焼き魚・白和え・梅干し	ミートボール・ふき煮物・ご飯・味噌汁	チャーハン・味噌汁・野菜炒め・水菜のサラダ	ご飯・味噌汁・炒り卵・サラダ	ご飯・味噌汁・銀カレイのみりん焼・小松菜の炒め物・漬け物	ご飯・味噌汁・ミートボール・焼き魚・漬け物	ご飯・味噌汁・鮭のあんかけとじ・白菜となめ茸和え
昼	ラーメン・フルーツヨーグルト	親子丼・サラダ・スープ	豚汁・おいなりさん	カレーライス・サラダ・スープ	稲荷ずし・うどん	三色丼・味噌汁・サラダ・ヨーグルト	ご飯・味噌汁・ラーメンサラダ・きんぴら・茄子のみそ炒め・ヨーグルト
夕	ご飯・中華スープ・ぎょうざ・麻婆豆腐・トマト	ご飯・カボチャ煮・茄子のみそ炒め・三平汁	ミートスパ・サラダ・スープ	ご飯・味噌汁・サバの野菜あんかけ・里芋と天ぷらの煮物・漬け物	ご飯・味噌汁・ピーマンの炒め物・お好み焼き	ご飯・味噌汁・煮物	ご飯・味噌汁・焼うどん・サラダ
	25	26	27	28	29		
朝	ご飯・味噌汁・豚肉とマイタケの炒め物・きんぴら	ご飯・味噌汁・サバ・梅干し・サラダ・おかか	パン・目玉焼き・スープ	ご飯・味噌汁・たらこ・漬け物・ほっけ	豆ごはん・味噌汁・焼ホッケ・納豆・茄子の煮びたし		
昼	ご飯・味噌汁・焼き鳥・サラダ・筑前煮・ヨーグルトバナナ	カレーライス・肉団子スープ	ポトフ・水菜のサラダ・タコライス	チキン南蛮・ナムル・コンソメスープ・ご飯	マクドナルド		
夕	ご飯・味噌汁・キャベツの肉みそ炒め・マカロニサラダ・大根おろし	メンチカツ・味噌汁・トマトのマリネ・ピーマンのしそ昆布和え	ちらし寿司・お吸い物・漬け物	ご飯・味噌汁・鮭のあんかけ・カボチャの煮つけ	メンチカツ・きつねうどん・サラダ		

朝	
昼	
夕	