

グループホームアウル 2月 献立表
アウル

	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 みそ汁 じゃがいもとあけの炒め物 卵豆腐 もずく のりの佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 ふきと天かまの煮物 豆腐・人参・しらたきの煮物 ニラ・椎茸・玉ねぎの卵とし 牛乳	ご飯 みそ汁 キャベツ・ベーコン炒め 卵焼き マカロニサラダ バナナヨーグルト 牛乳
昼					いなり寿司 すまし汁 天ぷら(エビ・舞茸・大葉) わかめとしめじの酢の物 大根の煮物	ご飯 スープ ミートスパゲッティ 水菜・コーン・トマトのサラダ バナナ・みかん・桃	おいなり 卵巻き寿司 お吸い物 みそおでん
夕					ご飯 みそ汁 うなぎの柳川風 ほうれん草のなめ茸明太 和え たくわん	ご飯 みそ汁 焼魚(干しホッケ) ごぼうすき焼き煮 大根・セロリ・かいわれ・ ハムのサラダ	ご飯 みそ汁 ラム肉しゃぶしゃぶ(ボン 酢) ほうれん草納豆和 え 煮豆
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ゆかりご飯 みそ汁 ソーセージ・卵のケチャッ プ炒め マーボーナス ハチミツポテト 牛乳	ご飯 つみれ汁 たらこ チンゲン菜・椎茸の 卵焼き じゃがいもそぼ ろ煮 バナナと煮りんご のヨーグルト和え 牛乳	ご飯 みそ汁 鶏肉・大根・人参の煮物 さつま芋甘露煮 煮豆 椎茸・しめじ・舞茸のバ ター炒め 牛乳	ご飯 みそ汁 山菜の煮物 長芋 オホーツク入り卵焼き 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 中華風肉豆腐 金時豆 ふきと天かまの炒め煮 牛乳	ご飯 みそ汁 じゃがいもの煮物 卵焼き 松前漬 みかん 牛乳	ご飯 みそ汁 なすとピーマンの煮びた し ス克蘭ブルエッグ ハム トマト 納豆 牛 乳
昼	ご飯 みそ汁 焼きうどん 大根・ちくわの煮物 漬物	わかめご飯 みそ汁 唐揚げ(キャベツ・トマト 付) もやし・ピーマン・ ハムのナムル りんご シャーベット	カレーライス スープ 大根・人参のサラダ ゆで卵 トマト みかん	ごま塩おにぎり ほうとう風うどん ぶどう	ご飯 豚汁 ひじきと里芋の煮物 鯨ベーコンと長ネギの和 え物	ご飯 シチュー ウインナードック ミートボール バナナ イチゴ	混ぜご飯 みそ汁 焼魚(ホッケ) 切干大 根 ほうれん草ゴマ和え
夕	ご飯 みそ汁 さんまめか漬焼 里芋のそぼろ煮 生わかめときゅうりの酢 の物 黄桃	ご飯 みそ汁 マグロ漬 しらたきとた らこ煮 ほうれん草シー チキン和え	ご飯 つみれ汁(塩味) 玉ねぎとエビのかき揚げ ホタテの炒め煮 わかめとネギのすみそ 卵とし	ご飯 鶏団子汁 焼魚(宗八) みそおでん煮込み ブロッコリーとエビの中華 卵とし	ご飯 みそ汁 ハンバーグ 煮物 ツナ・コーン・かいわれの サラダ	ご飯 タラ汁 助子・ひじき・大豆の煮物 グリーンアスパラのゴマ 和え ニシン漬	ご飯 みそ汁 ラム肉と野菜のしゃぶ しゃぶ カボチャ煮つけ 卵と春雨のサラダ
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯 みそ汁 焼魚(鮭) 煮豆 かぶと白菜のあんからみ 牛乳	ご飯 みそ汁 キャベツ・天かま中華煮 春雨・鶏ササミのサラダ 麻婆豆腐 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 切干大根のこあえ煮 まつばの酢みそ和え マカロニサラダ 漬物	ご飯 なめこ汁 卵焼き 春菊の辛し和 え 納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 ブレンオムレツ 白菜煮 たらこん パイナップルヨーグルト 牛乳	ご飯 つみれ汁 ソーセージ・オホーツク入 り卵焼き 里芋ゴマ和え ふき・しらたき・天かま煮 牛乳	ご飯 みそ汁 和風麻婆豆腐 春雨サラダ ナスの漬 物 バナナ 牛乳
昼	チャーハン キャベツと玉ねぎのスー プ ササミ・エリンギ・大 葉のロール蒸し 福神 漬け 白桃	おにぎり 五目そば ほうれん草ゴマ和え バナナ	ご飯 コーンスープ ふきと舞茸の炒め煮 シュウマイ とろろポン 酢 エビと水菜のサラダ	ご飯 みそ汁 うなぎの蒲焼 肉かぼちゃ煮 ウドの酢みそ和え	ちらし寿司 みそ汁 キャベツ・ニラ・豚肉・高 野豆腐の煮物 エビのケチャップ炒め きゅうり・ハム・ツナ和え 物	ご飯 みそ汁 ピーマンの肉詰め トマト 白菜ゴマ和え きんぴらごぼう	カレーライス スープ 福神漬 らっきょう 温野菜サラダ バナナとみかんのヨーグ ルト和え
夕	ご飯 みそ汁 大根と豆腐団子の生姜 煮 たらこの野菜和え 長芋ハムサラダ	ご飯 みそ汁 カレイ煮付け ナスと水菜のサラダ ブロッコリー・人参・豚肉 の中華炒め	ご飯 みそ汁 イカと大根の煮物 豚肉・もやし・ニラの塩炒 め きゅうりとぶじっこの 浅漬け	ご飯 みそ汁 ホタテ・ウインナーフライ キャベツ煮浸し 小松菜ゴマピーナツツ和 え	ご飯 みそ汁 チンゲン菜とエビの中華 あんかけ 餃子 トマト きゅうりのばりきゅう	ご飯 みそ汁 サンマ煮付け 竹の子・ひじき・人参のそ ぼろ煮 ほうれん草白和え	ご飯 みそ汁 焼魚(干しサバ) 大根・人参・鶏肉の煮物 ホッキサラダ
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯 みそ汁 かぶ・人参・天かまの煮 物 ナス・ピーマン・ウイ ンナーのケチャップ煮 きのこのバター醤油炒め イカ刺し松前漬 牛乳	ご飯 みそ汁 ごぼうと鶏挽肉の煮物 さつま芋甘露煮 もやしのおかか和え サンマ蒲焼 牛乳	ご飯 みそ汁 きんぴら ミートオムレ ツ ほうれん草お浸し 三色豆 牛乳	ご飯 みそ汁 じゃがいもの煮物 ほうれん草とハムの炒め 物 伊達巻 みかん ヨーグルト和え 牛乳	ご飯 みそ汁 納豆 切干大根 ニラ・椎茸・ 玉ねぎの卵とし ワカ メ・きゅうり・オホーツク のドレッシング和え 牛乳	ご飯 みそ汁 かぼちゃ・里芋・いんげん の煮物 しそ味噌巻き ほうれん草ゴマ和え ウインナー卵焼き 牛乳	ご飯 みそ汁 豚肉と白菜の酒蒸し 大根の煮物 ひじき 卵焼き 牛乳
昼	ちらし寿司 そば汁 刺身5品 煮物	ご飯 みそ汁 すき焼き風煮 ほうれん草ゴマ和え 長芋の梅肉和え	エビチャーハン みそラーメン バナナ・キウイのヨーグ ルト和え	ご飯 わかめスープ 煮込みハンバーグ フライドポテト ポテトサラダ パイン	かき揚げうどん かぼちゃの煮物 バナナ・みかん・桃のヨー グルト和え	炊込みご飯 ポトフ パンパンジー 漬物	のり巻き お吸い物 鶏のから揚げ 豆腐サラダ
夕	ご飯 みそ汁 タラフライのあんかけ いんげんとわかめの炒め 物 ちくわのゴマ揚げ ゆでキャベツ ポテトサ ラダ	ご飯 みそ汁 たら蒸し焼き ナスの焼き浸し わかめ・ねぎの酢みそ和 え みかん	ご飯 みそ汁 焼魚(ホッケ醤油漬) 小松菜とベーコンのク リーム煮 野菜と豚肉 のオイスターソース炒め	ご飯 みそ汁 鮭のムニエル トマト ナスとピーマンの味噌煮 白菜お浸し	ご飯 みそ汁 ラム肉丼風 塩エビチリ 煮物	ご飯 みそ汁 豚肉の野菜炒め 昆布 豆腐と水菜の煮物 銀だら	ご飯 みそ汁 赤魚みりん漬焼き 白菜としそのお浸し 春雨きんぴら
	25	26	27	28			
朝	ご飯 みそ汁 親子丼風卵とし ホタテの煮物 玉ねぎと しそのおかか和え ちく わの山海漬和え 牛乳	ご飯 みそ汁 里芋の煮物 目玉焼き ナスのみそ炒め 白じゃこ 牛乳	梅鮭ちりめんご飯 みそ汁 焼魚(鮭) しらすとオホーツクのスク ランブルエッグ 白菜煮浸し 牛乳	ご飯 みそ汁 納豆 大根・人参・天かまの煮 物 ナス・玉葱・チンゲ ン菜の炒め物 タコウイ ンナー 昆布巻 牛乳			
昼	赤飯 みそ汁 刺身(マグロ・サーモン・ ホタテ・エビ) ジャガイ モ塩煮 きゅうりの酢の物	おにぎり コンソメスー プ スパゲッティナポリ タン シーチキンサラ ダ バナナ	ご飯 みそ汁 しょうが焼き トマト キャベツ ポテトサラダ ワカメとちくわの酢の物 みかん2切	豆ご飯 みそ汁 肉団子とナスの煮物 おから ポテトサラダ 焼きりんご バナナ			
夕	ご飯 みそ汁 ラムしゃぶ 麻婆ナス 煮豆	ご飯 餃子入り中華 スープ 赤魚みりん焼 エビチリ 昆布と天カマ の炒め物	チャーハン みそ汁 コロッケ カボチャサラ ダ ほうれん草納豆和 え	ご飯 みそ汁 焼魚 大根おろし 焼きうどん 大豆とひじきの煮物			