

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	4	5
朝			ご飯・スープ・マーボー大根・キャベツ胡麻和え・ベーコンエッグ・牛乳	ご飯・味噌汁・納豆・サンマ蒲焼・おろし塩辛・ほうれん草お浸し・牛乳	ご飯・味噌汁・ナスそぼろ煮・鮭飯寿司・ぶっかけ・ほうれん草お浸し・牛乳	ご飯・味噌汁・ツナサラダ・昆布豆・コーンチーズ焼・漬物・牛乳	ご飯・味噌汁・たらこ・大根とサバ缶の煮物・煮豆・漬物
昼			ご飯・味噌汁・焼鮭・ごぼうサラダ・ひじき煮物	ご飯・味噌汁・マーボー春雨・野菜サラダ・鶏竜田揚げ	ちらし寿司・鱈すまし汁・煮しめ・漬物・バナナヨーグルト	とり釜飯・餃子スープ・野菜肉巻き・ポテトサラダ・いよかん	うどん・白菜の梅肉和え・チンジャオロース・フルーツポンチ
夕			ご飯・味噌汁・酢の物・かぼちゃ煮・ナスとえのきのそぼろ炒め	ご飯・味噌汁・焼宗八カレイ・子とえ・いんげん胡麻和え	ご飯・味噌汁・たらこ・マーボー豆腐・ナスといんげん豚肉巻き	ご飯・味噌汁・焼ホッケみりん漬・甘酢肉団子・野菜サラダ・漬物	ゆかりご飯・味噌汁・刺身(八角・マグロ・海老)・チンゲン菜中華炒め
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ご飯・味噌汁・筋子・ほうれん草ツナ和え・ひじき入り卵焼き・牛乳	ご飯・味噌汁・ちくわ納豆はさみ揚げ・もやし卵炒め・きのこソテー・牛乳	青菜ご飯・味噌汁・ほうれん草納豆和え・肉じゃが・子海老佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・はちみつポテト・数の子・フキと天ぷら煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・甘味噌しそ巻き・サンマ蒲焼・さつま芋煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・ソーセージと卵ケチャップ炒め・納豆・大根煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・ほうれん草卵とじ・納豆・塩辛・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・メンチカツ・白身魚フライ・カブ煮物・みかん	チャーハン・スープ・野菜サラダ・いちご・バナナ	カレーライス・スープ・野菜サラダとびつこ和え・みかん	鮭わかめご飯・味噌汁・スパゲッティカルボナーラ風・豆腐白和え・野菜サラダ	ご飯・スープ・煮込みハンバーグ・酢味噌和え・フキ煮物	豆ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・ロールキャベツ・漬物	ご飯・味噌汁・エビフライ・酢の物・かぼちゃ煮・フルーツポンチ
夕	ご飯・スープ・焼鮭・大根サラダ・酢の物	ご飯・味噌汁・かぼちゃそぼろ煮・金平ごぼう・焼サバ	ご飯・味噌汁・ししゃも・竹の子とわかめ炒め煮・うどん酢味噌和え	ご飯・味噌汁・焼はらす・酢の物・ひじき煮物・ほうれん草お浸し	ご飯・味噌汁・マーボー春雨・焼宗八カレイ・野菜サラダ	ご飯・味噌汁・味噌おでん・焼鮭・野菜サラダ	ご飯・味噌汁・うな玉井・ほうれん草なめ茸和え・漬物
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ご飯・味噌汁・たらこ・大根煮物・水菜とこなご油炒め	ご飯・味噌汁・大根煮物・ほうれん草お浸し・ひじき入り卵焼き・長芋千切り・牛乳	ご飯・味噌汁・ごぼうマヨネーズ和え・厚揚げ味噌炒め・豆腐サラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・肉じゃが・納豆・オムレツ・牛乳	ご飯・味噌汁・三色豆・ほうれん草胡麻和え・サンマ蒲焼・牛乳	ご飯・味噌汁・塩辛・もやしとひき肉カレー炒め・さつま芋甘露煮	ご飯・味噌汁・たらこ・ニラ卵とじ・湯豆腐・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・いなりそば・里芋といんげん煮物・白菜梅肉和え・りんごヨーグルト	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・マーボー茄子・ナムル	ご飯・スープ・野菜サラダ・鶏照り焼き	ご飯・スープ・焼鮭・チキンナゲット・バナナヨーグルト	いなり寿司・焼鮭粕・ナス味噌炒め・野菜サラダ・漬物	赤飯・お吸い物・エビチリ・みかん	天ぷらうどん・野菜サラダ・バナナヨーグルト
夕	ご飯・スープ・ホイコーロー・子とえ・たらみぞれ煮	ご飯・味噌汁・おでん・野菜もろみ和え・漬物	ご飯・味噌汁・カブ洋風煮物・白菜胡麻和え	ご飯・スープ・焼鮭・天ぷら(エビ・ナス・野菜かき揚げ)・白菜ポン酢和え	ご飯・味噌汁・豚角煮・ひじき煮物・野菜とびつこサラダ	ご飯・味噌汁・大根煮物・酢の物・焼ほっけ	ご飯・味噌汁・豚肉とチンゲン菜中華炒め・白菜スープ煮・たらムニエル
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ご飯・味噌汁・金平ごぼう・長芋千切り・煮物・湯豆腐・牛乳	ご飯・味噌汁・大根煮物・ほうれん草炒め物・納豆・牛乳	ご飯・鶏ごぼう汁・切干大根・温泉卵・ジャーマンポテト・牛乳	ご飯・味噌汁・胡麻豆腐・ほうれん草お浸し・納豆・さつま芋甘露煮・牛乳	ご飯・味噌汁・豆腐きのこあんかけ・ひじきとミックスベジタブル炒め・三色豆・牛乳	ご飯・味噌汁・かぼちゃ煮・天かまとキャベツ炒め煮・昆布巻き・牛乳	ご飯・味噌汁・松前漬・アスパラベーコン炒め・野菜サラダ・牛乳
昼	カレーライス・すまし汁・マーボー豆腐・野菜サラダ・みかん	わかめご飯・味噌汁・ジンギスカン・ほうれん草ゴマ和え・フルーツポンチ	うな玉井・味噌汁・春雨ピリ辛サラダ・かぼちゃ煮・はっさく	親子丼・味噌汁・酢の物・漬物・ヨーグルト和え	ちらし寿司・お吸い物・煮しめ・刺身(マグロ・サーモン・ホタテ)・キウイ	ひつまぶし・味噌汁・すき焼き・きのこおろし和え・ほうれん草ゴマ和え・みかん	鶏五目ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・酢豚・白菜スープ煮
夕	ご飯・味噌汁・焼宗八・煮物・ほうれん草なめたけ和え・漬物	ご飯・味噌汁・煮物・きゅうりもろみ和え・焼ししゃも	ご飯・餃子スープ・コロケ・野菜サラダ・漬物	ご飯・味噌汁・焼さんま・焼きそば・生ハムサラダ	ご飯・味噌汁・大根煮物・焼鮭・春雨サラダ	ご飯・味噌汁・ナス・揚げ浸し・刺身(マグロ・サーモン)・巾着煮	ご飯・味噌汁・焼ホッケ・酢の物・煮物・みかん
	27	28					
朝	ご飯・味噌汁・大根煮物・卵焼き・とろろ・ベーコンきのこ炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・ほうれん草納豆和え・かぼちゃそぼろ煮・はちみつポテト・牛乳					
昼	ご飯・味噌汁・豚肉と野菜酒蒸し・ピーマンナス味噌・酢の物・漬物	ご飯・味噌汁・肉じゃが・なます・フキ煮物					
夕	ご飯・味噌汁・カレイ煮つけ・カブ煮物・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・焼たら・ひじき煮物・酢味噌和え・漬物					