

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
朝				ご飯・味噌汁・目玉焼き・松前漬・納豆・牛乳・プルーン	ご飯・味噌汁・つきこんたらこ和え・人参金平・サンマ飯寿司・しそ味噌・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼・小松菜ゴマ和え・なめたけおろし・牛乳・プルーン	ゆかりご飯・味噌汁・ニラ玉・大根煮物・つぶっこ和え・牛乳
昼				ちらし寿司・そうめん汁・刺身(エビ・ホタテ・サーモン)・煮物・いちご	ご飯・味噌汁・ポテトコロッケ・かぼちゃ素揚げ・まいたけソテー添え・はんぺんサラダ・バナナヨーグルト	いなり寿司・のり巻き・煮しめ・長芋三杯酢・お吸い物・白菜お浸し	ご飯・味噌汁・豚しょうが焼き・キャベツ添え・春雨サラダ・とろろ梅和え
夕				ご飯・味噌汁・豚肉と白菜酒蒸し・ほうれん草なめたけ和え・ホタテ酢味噌・かぼちゃ甘煮	ご飯・味噌汁・すき焼き・焼塩サンマ・野菜炒め	ご飯・味噌汁・焼ホッケ・玉子豆腐・菜花なめたけ和え・セロリ金平	ご飯・味噌汁・エビチリ・たらこ・パンパンジーサラダ・漬物
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯・味噌汁・サンマ蒲焼・つきこんたらこ和え・昆布巻き・牛乳・プルーン	ご飯・味噌汁・三色豆・焼しそ味噌・ナスとピーマン炒め物・まいたけおろしボン酢和え・牛乳	ご飯・味噌汁・フキとちくわ煮物・ソーセージと小松菜ゴマ油炒め・のり佃煮・牛乳・プルーン	ご飯・味噌汁・焼ホッケ・たらこ・牛乳	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・ベーコン・納豆・かぼちゃ煮・牛乳・プルーン	ご飯・味噌汁・サンマ蒲焼・ほうれん草しらすごま油炒め・ごぼうサラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・たらこ・もやしとしらす酢の物・金平ごぼう・牛乳・プルーン
昼	ご飯・味噌汁・天ぷら(イカ・まいたけ・かぼちゃ)・フキ煮物	ご飯・味噌汁・焼ししゃも・もやしナムル・竹の子と人参わかめ煮びたし・とろろ・みかん	ご飯・味噌汁・おからハンバーグきのこあんかけ・マカロニサラダ・ほうれん草ボン酢和え	カレーライス・ポテトサラダ・野菜サラダ・キウイ	ご飯・味噌汁・チンジャオロース・野菜サラダ・白菜ツナ酒蒸し・フルーツヨーグルト	オムライス・スープ・昆布と椎茸佃煮・パンパンジーサラダ・フルーチェ	いなり寿司・味噌汁・玉子豆腐・わかめサラダ・エビ中華風炒め
夕	ご飯・味噌汁・餃子・漬マグロ・おから・ほうれん草ツナ和え	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・野菜サラダ・白菜お浸し・漬物	ご飯・煮込みうどん・切干大根・おから	ご飯・味噌汁・焼ししゃも・竹の子煮物・たらこポテト・漬物	ご飯・豚汁・焼甘塩鮭・春菊ゴマ和え・春雨サラダ	ご飯・味噌汁・うなぎ蒲焼・高野豆腐煮物・はんぺんサラダ・もずく酢	ご飯・味噌汁・焼ホッケ・豚肉と白菜ボン酢和え・マーボー茄子
	12	13	14	15	16	17	18
朝	梅粥・味噌汁・目玉焼き甘酢あんかけ・はんぺんチーズ焼・ソーセージ・さつま芋甘露煮・牛乳	ご飯・味噌汁・たらこ・大根・人参・天かまの煮物・挽肉茄子炒め	ご飯・味噌汁・きのこ豆腐・なすとピーマンの味噌炒め・塩辛・梅	ご飯・味噌汁・納豆・わかさぎの佃煮・ほうれん草のツナ和え	ご飯・味噌汁・いり玉子・かまぼこ・肉じゃが・すじこ	ご飯・味噌汁・納豆・ごぼうのきんぴら・煮豆・小松菜ゴマ油炒め	ご飯・味噌汁・玉子豆腐・のり・ふきとシーチキンの炒め煮・かぼちゃ煮
昼	ご飯・餃子スープ・かぼちゃ煮・塩辛おろし・焼き宗八・フルーツヨーグルト	ご飯・野菜ラーメン・ゆで卵・人参・大根の酢の物	親子丼・味噌汁・茄子のチーズグラタン・ほうれん草のなめたけ和え・フルーチェ	炊き込みご飯・味噌汁・タラ子煮和え・カツオのたたきサラダ・長芋・白菜と豚肉の酒蒸し	きのこそば・たらこ和え・大根・たこのすり身煮・もやしナムル	ご飯・味噌汁・甘塩鮭焼き・茶碗蒸し・ほうれん草の梅和え・煮物	ちらし寿司・そうめん汁・刺身(海老・鮪・サーモン)・煮しめ
夕	ご飯・すり身汁・豚の角煮(オニオンスライス・かいわれ付)・マカロニサラダ・フキの煮物	ご飯・味噌汁・タラの野菜あんかけ・ほうれん草納豆和え・かぼちゃサラダ	ご飯・味噌汁・鯖のみりん焼き・野菜炒め・青菜漬・ナタデココ	ご飯・塩ちゃんこ汁・かぼちゃ煮・きゅうりの漬物	ご飯・味噌汁・豚肉と野菜の酒蒸し・茄子のそぼろ炒め煮・サーモン刺身・たくあん	ご飯・たち汁・鶏肉のオイスターソース煮・きのこのゴマ和え・レタスとトマトのサラダ	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・茄子漬・マカロニサラダ
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯・味噌汁・ロールキャベツ・納豆ほうれん草和え・すじこ	ご飯・味噌汁・卵焼き・ほうれん草かつお和え・たらこ	ご飯・味噌汁・切干大根・玉子豆腐・ごぼうサラダ・煮豆	ご飯・味噌汁・目玉焼き・肉じゃが・大根と人参の煮物・しそみそ・わかさぎの佃煮	ご飯・味噌汁・カブの煮物・豚肉とまいたけのおろしボン酢和え	ご飯・味噌汁・さんまの蒲焼・しその実・大根のそぼろ煮・三色豆	ご飯・味噌汁・ホワイトアスパラ・納豆・ニラときのこの玉子とじ
昼	ご飯・味噌汁・鯖焼き・もずく酢・煮林檎ヨーグルト・もやし卵とじ	いなり寿司・そうめん汁・煮物・春菊のゴマ和え・バナナ	ご飯・味噌汁・パンパンジー・茄子の煮浸し・ひじき煮・フルーツ缶	醤油ラーメン(出前)	ご飯・タラ汁・マーボー豆腐・じゃが芋といんげんのゴマ酢和え・林檎ヨーグルト	ご飯・すまし汁・刺身(サーモン・カレイ・フクラギ)・ほうれん草納豆和え・かぼちゃ煮・バナナ	赤飯・お吸い物・煮しめ・漬マグロ・あんず・キャベツ梅和え
夕	ご飯・味噌汁・コロッケ・白菜と豚肉の酒蒸し・ちりめん	ご飯・タラの湯豆腐・セロリのサラダ・里芋・かぼちゃの煮物	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き・セロリのきんぴら・煮物	親子丼・味噌汁・春菊サラダ・漬物	ご飯・味噌汁・つばだい焼き・厚揚げの煮物・ほうれん草のなめたけ和え・みかん	ご飯・味噌汁・焼きビーフン・冷しゃぶ・昆布ボン酢和え・カブの煮物	ご飯・味噌汁・焼きそば・ハムチーズ春巻き・芋サラダ
	26	27	28				
朝	きのこ雑炊・味噌汁・冷奴・挽肉とじゃが芋の煮物・しらすの佃煮	ご飯・すり身汁・納豆・しらすの佃煮・黒豆・ソーセージの玉子とじ	ご飯・味噌汁・ねぎ入り玉子焼き・湯豆腐・ふきの炒め				
昼	カレーライス・スープ・らっきょう・野菜サラダ・梅	ご飯・味噌汁・豚のしょうが焼き・かぼちゃ煮・春雨サラダ・ほうれん草のなめたけ和え	うどん・きんぴらごぼう・ポトフ・フルーツヨーグルト				
夕	ご飯・味噌汁・鮭焼き・茄子としめじのからし和え・カブとかまぼこの煮物・煮豆	中華丼・海老ワンタンスープ・ナムル・赤魚かす漬焼き	五目ご飯・味噌汁・宗八焼き・マーボー豆腐・ほうれん草シーチキン和え・煮豆				