

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(トースト)・わかめスープ・目玉焼き・ウインナー・ほうれん草と椎茸炒め・カブのそぼろ煮・牛乳	ご飯・味噌汁・椎茸と蒟蒻、天かま炒め・貝割れとハム、胡瓜のおろしサラダ・ブルーネ・スキムミルク	ご飯・味噌汁・大根と人参、天かま煮・生たらこと白滝煮・生わかめとイカの酢味噌あえ・牛乳	ご飯・味噌汁・切干大根・野菜炒め・卵焼き・オホーツク・牛乳	ご飯・味噌汁・そぼろ金平・ほうれん草と高野豆腐の卵とじ・春雨酢物・めかぶ・ブルーネ
昼			ご飯・味噌汁・から揚げ・ちりめんじゃこ・みかん	ご飯・味噌汁・肉じゃが・マカロニサラダ・白菜お浸し	ご飯・味噌汁・鯖塩焼き・野菜炒め・落きんぴら・漬物	ご飯・味噌汁・すき焼き風・サラダ・漬物・みかん	ご飯・味噌汁・おでん・天ぷら(ナス、ちくわ、しそチーズ)・胡瓜浅漬け
夕			漬け丼・味噌汁・マーボーナス・ホイコーロー・漬物	ご飯・味噌汁・ホッケ煮魚・ナムル・ごぼうサラダ	ご飯・わかめスープ・鶏と大根、ごぼうの照り煮・マカロニと卵のサラダ・いよかん	ご飯・味噌汁・ホッケみりん漬焼・菜の花胡麻和え・大根の鶏そぼろ煮・漬物	おにぎり・そば・なます・ポテトサラダ
6	7	8	9	10	11	12	
朝	ご飯・味噌汁・筑前煮・春雨サラダ・漬物・みかん・牛乳	ご飯・味噌汁・ちくわの煮物・焼魚・佃煮・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・とろろ・梅干・きのこウインナーの炒め・なすみそ炒め・牛乳	ご飯・味噌汁・煮しめ・卵焼き(ミニマトつき)・白菜お浸し・牛乳	わかめご飯・スープ・野菜炒め・豆腐団子あんかけ・ほうれん草なめたけあえ・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・春雨サラダ・大根煮物・玉子あえ・牛乳	ご飯・味噌汁・春雨の和え物・卵焼き・大根とひじきの煮物・みかん・牛乳
昼	ご飯・味噌汁・カツとじ・浅葱とかいわれの酢味噌・練乳いちご	ご飯・味噌汁・メンチカツ(トマトアスパラ添え)・キャベツサラダ・南瓜煮・みかん	ご飯・味噌汁・チンジャオロースー・マカロニサラダ・漬物・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・鮭焼魚・レタスサラダ・うどの酢味噌・なす揚げ浸し・ブルーネ	ご飯・味噌汁・鶏肉と野菜の煮物・レタスとハムのサラダ・南瓜煮	ご飯・味噌汁・タラフライ(トマト)・マカロニサラダ・わかめ和え物	いなりずし・味噌汁・煮物・南瓜あんからみ・フルーツポンチ
夕	ご飯・味噌汁・刺身(えび、マグロ、八角)・かぶそぼろ煮・じゃがバター	ご飯・けんちん風ボン酢汁・鯖塩焼き・ミックスベジタブルとほうれん草のソテー・筋子	ご飯・味噌汁・ホッケ醤油漬焼・こあえ・野菜あんかけ	ご飯・卵スープ・煮込みハンバーグ・ひじき煮物・漬物・ほうれん草と海苔和え物	ご飯・味噌汁・宗八焼魚・きのこほうれん草のソテー・しそみそ巻	わかめご飯・ポトフ・鮭ハラス焼・数の子・グリーンサラダ	ご飯・味噌汁・天ぷら(ちか、じゃが芋、舞茸とえびかき揚げ)・酢の物・漬物
13	14	15	16	17	18	19	
朝	ご飯・味噌汁・漬物・煮豆・切干のこあえ・卵とひじきのきんちゃく煮・ブルーネ	ご飯・味噌汁・なすみそ炒め・ほうれん草和え物・とろろ・ツナサラダ・牛乳	フレンチトースト(ジャム添え)・粉ふき芋・ウインナー・チャップ炒め・野菜炒め・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・さんま蒲焼・野菜炒め・漬物・納豆・大根おろし・ブルーネ	わかめご飯・味噌汁・水菜と春雨サラダ・里芋とひじきの煮物・胡瓜漬	ご飯・味噌汁・じゃが芋と天かま、人参煮・卵焼き・かまぼこ・マカロニ・チャップ炒め・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・蒟蒻と人参の炒り煮・とろろ・ブロッコリーと貝割れとカニかまサラダ・バナナとブルーネヨーグルトあえ・牛乳
昼	混ぜご飯・三平汁・マカロニサラダ・冷奴	ご飯・味噌汁・タラフライ・白菜と豚に酒蒸し・春菊胡麻和え・トマト・みかん	ご飯・シチュー・春雨サラダ・りんご・みかん	ご飯・味噌汁・ロールカツ(さつま芋、レタス、みかん添え)・漬物・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・うなぎ蒲焼・白菜お浸し・漬物・バナナ	カレーライス・スープ・さつま芋サラダ・ほうれん草お浸し	ご飯・味噌汁・イカと里芋の煮物・なすみそ炒め・豆腐とレタスのドレッシングサラダ・みかん
夕	ご飯・味噌汁・焼魚(おろし)・きのこもやし炒め・キャベツとハムのサラダ	ご飯・味噌汁・鶏照り煮込み・かぶと天かまの煮物・胡瓜漬	ご飯・味噌汁・スパゲティ・いもフライ・きゅうり酢物	ご飯・味噌汁・ちゃんちゃん焼・はんぺんチーズフライ・レタスとソーセージのサラダ	ご飯・味噌汁・豚キムチ・なす味噌煮・いんげんのお浸し	ご飯・味噌汁・タラみぞれ煮・松前漬・メンマとピーマンごま油いため	ご飯・味噌汁・和風煮込みハンバーグ・胡瓜と春雨の酢の物・ナムル
20	21	22	23	24	25	26	
朝	混ぜご飯・味噌汁・ちくわときのこ大葉のソテー・漬物・ブルーネ	ご飯・味噌汁・とろろ・ポテトサラダ・トマト・切干とひじきの煮物・ブルーネ・牛乳	ジャムサンド・コーンスープ・ツナと胡瓜のサラダ・ゆで卵・アスパラとベーコンのソテー・苺とはっさく・牛乳	わかめご飯・味噌汁・豆腐挽肉ロール・トマト・春雨サラダ・ブルーネと苺・バナナのヨーグルトかけ・牛乳	ご飯・味噌汁・煮しめ・納豆煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・ナスとピーマン炒め・さつま芋サラダ・とろろ芋・牛乳	ご飯・きのこ人参スープ・ベーコンエッグ・レタスツナサラダ・バナナヨーグルトベリーソースかけ・松前漬・牛乳
昼	ご飯・けんちん汁・鮭焼・豚肉とほうれん草のからし醤油あえ・南瓜甘煮	ご飯・味噌汁・エビフライ・生サラダ(水菜、胡瓜、トマト、レタス、いり卵)・わかめとうどの酢味噌あえ・みかん	ご飯・味噌汁・鶏みぞれ煮・ほうれん草なめたけあえ・漬物・フルーツ	ご飯・味噌汁・焼鮭・たくあん・油揚げ煮物・フルーツヨーグルト和え・ナス味噌炒め	炊き込みご飯・味噌汁・金平・お浸し・漬物・フルーツ	ご飯・味噌汁・カレーコロッケ(キウイ、トマト)・すき焼き煮・舞茸としるなのおろし和え	ご飯・味噌汁・煮しめ・ポテトサラダ・ほうれん草お浸し・バナナ
夕	ご飯・味噌汁・鶏からあげ(アスパラ添え)・ニラ玉・舞茸とねぎのおろしあえ	ご飯・味噌汁・タラムニエル・カリフラワーマヨネーズかけ・すき焼き・胡瓜ふる漬	ご飯・味噌汁・刺身(まぐろ、ホタテ、サーモン)・豚とキャベツ炒め・生ハムマリネ	ご飯・味噌汁・コロッケ(トマト、あんぼ柿)・焼そば・昆布巻き	ご飯・味噌汁・サバ焼魚・野菜炒め・レタスサラダ	ご飯・味噌汁・ほっけ焼魚・切干大根・春雨サラダ・漬物	五目ちらし・かしわそば・刺身(サーモン、マグロ)・かぼちゃ煮・豆腐とレタスの梅ソースサラダ
27	28						
朝	ご飯・味噌汁・じゃが芋鶏そぼろ煮・ほうれん草海苔あえ・さんま蒲焼・ひじきと卵のあんかけ・漬物	クロワッサン・牛乳・ハムとスクランブルエッグ・コンソメスープ・レタスのマリネ					
昼	ご飯・味噌汁・焼魚(おろし)・野菜炒め・漬物	ご飯・味噌汁・からあげ(トマト)・たらこスパゲティ・漬物					
夕	牛丼・味噌汁・かぶとかぶの葉そぼろ煮・マカロニサラダ・漬物	ご飯・味噌汁・ほっけ焼魚・玉子豆腐・お好み焼き					