

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 | | | | フレンチトースト・カフェオレ・野菜炒め・みかん・玉葱と椎茸スープ | ご飯・味噌汁・野菜としじみ缶のソテー・天かまとはんぺんと高野豆腐の煮物・あげみそ納豆 | ご飯・味噌汁・切干大根・わかさぎ佃煮・とろろいも・りんご煮 | ご飯・味噌汁・わかめとミックスベジタブルの炒め・のり佃煮・舞茸とおろしの二杯酢・煮物・牛乳 |
| 昼 | | | | ご飯・味噌汁・鮭焼魚(おろし)・ほうれん草なめたけあえ・白菜漬・松前漬 | ご飯・味噌汁・豚もも肉の豆腐巻すき焼き風・セロリ炒め・長芋酢の物・フルーチェ | わかめご飯・味噌汁・ハンバーグ・大根サラダ・金平ごぼう・苺 | ご飯・味噌汁・つぼだい焼・春雨とささ身サラダ・ごぼうと鶏挽き炒め・バナナヨーグルト和え |
| 夕 | | | | ご飯・味噌汁・煮物・さんまのいずし・生たらこあえ・苺 | ご飯・味噌汁・ホッケ焼・白菜お浸し・かぼちゃ煮付 | ご飯・味噌汁・ししゃも焼き・大根そぼろ煮・ナスとピーマン味噌炒め・胡瓜のなめたけあえ | ご飯・味噌汁・南瓜煮物・マカロニサラダ・小松菜胡麻和え・漬物 |
| | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 朝 | ご飯・味噌汁・ふきとてんかま煮物・茄子味噌炒め・納豆・煮豆・牛乳 | ご飯・味噌汁・納豆・ほうれん草なめたけ和え・さんま蒲焼・みかんヨーグルト和え・漬物・牛乳 | ご飯・味噌汁・切干大根・野菜炒め・煮豆・牛乳 | ご飯・味噌汁・ふりかけ・じゃこ佃煮・豆腐とほうれん草の卵とし・白菜煮浸し・牛乳 | ご飯・味噌汁・野菜炒め・中華風おでん・大和芋とブロッコリーと貝割れの青じそサラダ・牛乳 | ご飯・味噌汁・ごぼうのそぼろ煮・卵とし・納豆・漬物・バナナとブルーンのヨーグルト和え・牛乳 | ご飯・味噌汁・大根煮物・もやしとピーマンサラダ・煮豆・しらす干し・牛乳 |
| 昼 | ご飯・味噌汁・スパゲティー・とろろいも・漬物・ほうれん草胡麻和え | チャーハン・わかめスープ・焼カレイ・レタスとハムサラダ・白菜お浸し | カレーライス・コンソメスープ・大根サラダ・トマトとブロッコリー・フルーツ盛り合わせ | ご飯・味噌汁・焼肉(トマト・温野菜)・金平ごぼう・昆布佃煮 | ご飯・味噌汁・餃子・ほうれん草胡麻和え・温キャベツサラダ・フルーツヨーグルト和え | ご飯・味噌汁・煮しめ・なめたけ和え・ツナサラダ | おにぎり・うどん・茄子とピーマン味噌炒め・玉子豆腐・ナタデココフルーツあえ |
| 夕 | ご飯・味噌汁・あさり煮・キャベツと天かま炒め・マーボー豆腐 | ご飯・味噌汁・えびと豆腐の中華風・豚肉としらたき煮・胡麻和え・漬物 | ご飯・味噌汁・ホッケ焼・茄子焼浸し・おから・ホワイトアスパラとオホーツクサラダ | ご飯・味噌汁・サバ味噌に・じゃこ佃煮・レタスサラダ | ご飯・味噌汁・ホッケ焼・さつま芋煮物・たらこスパ | ご飯・味噌汁・鮭焼魚・チンジャオロースー・春菊胡麻和え | ご飯・味噌汁・八宝菜・木綿豆腐と天かま煮物・ほうれん草ゴマピーナツ和え |
| | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 朝 | ご飯・味噌汁・大根そぼろあんかけ・マーボー豆腐・梅干・ごぼうサラダ・ブルー・牛乳 | ご飯・味噌汁・野菜とベーコンの卵とし・納豆・さんま蒲焼・牛乳 | ご飯・味噌汁・目玉焼き(アスパラ・トマト)・ほうれん草ときのごソテー・春雨酢の物・筋子・苺 | ご飯・味噌汁・納豆・南瓜あんからみ・野菜炒め・牛乳 | ご飯・味噌汁・野菜炒め・水菜と納豆とねぎの生姜和え・とろろ入り卵焼き・漬物・牛乳 | ご飯・味噌汁・じゃが芋とささみの煮物・たらこ・シューマイ・苺・ブルー・牛乳 | ご飯・味噌汁・切干大根・豆腐と鶏ひき肉のしのだ巻風煮・とろろ芋・漬物・バナナヨーグルト和え・牛乳 |
| 昼 | ご飯・味噌汁・カツとし・きのこおろしのなめたけあえ・椎茸昆布佃煮・キウイ | ご飯・味噌汁・タラフライ・白菜お浸し・ふき金平 | わかめご飯・味噌汁・じゃが芋と鶏肉煮物・茄子焼き浸し・ねぎとオホーツク酢味噌和え | ご飯・味噌汁・豚生姜焼き・きのこの金平・こあえ・ナタデココフルーツ和え | いなり寿司・味噌汁・金平・ほうれん草お浸し・みかん | ご飯・味噌汁・さんま塩焼・野菜サラダ・白じゃこ佃煮・いよかん | カレーライス・サラダ・果物 |
| 夕 | ご飯・具たくさん汁・シシャモ・茄子としめじの揚げ浸し・筋子 | ご飯・けんちん汁・豚角煮・ささみと春雨サラダ・筍味噌煮・ごぼう漬物・フルーツヨーグルトサラダ | ご飯・味噌汁・つぼだい焼・胡麻和え・とろろいも・マーボー豆腐 | まぜご飯・味噌汁・さば焼(おろし)・マーボナス・スパサラダ・漬物 | ご飯・味噌汁・鶏唐揚げ・大根サラダ・白菜お浸し | ご飯・タラ汁・えびと小松菜中華風・ワラビのたたき二杯酢・マカロニケチャップ炒め・チンジャオロースー | ご飯・きのこ汁・刺身(マグロ・サーモン・かつおたたき)・茄子中華炒め・こふきいも |
| | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 朝 | ご飯・味噌汁・大根そぼろ煮・ニラとシメジともやしの卵とし・納豆・ブルー・牛乳 | ご飯・味噌汁・ほうれん草なめたけ和え・さんま蒲焼・とろろ・はんぺんと水菜の煮浸し・ブルー・牛乳 | ご飯・味噌汁・厚焼き玉子・トマト・漬物・大根と天かま生姜煮・牛乳 | ご飯・味噌汁・切干大根・肉じゃが・レタスサラダ・玉子豆腐・牛乳 | ご飯・味噌汁・煮物・玉子豆腐・しそ味噌巻・バナナと杏のヨーグルト和え・牛乳 | ご飯・味噌汁・納豆・ニラ玉・ナス生姜煮・牛乳 | ご飯・味噌汁・わかめとねぎの酢味噌和え・煮物・佃煮・梅干・牛乳 |
| 昼 | ご飯・味噌汁・煮物・金平・春菊胡麻和え | ご飯・味噌汁・とんかつ(温キャベツ・みかん)・白菜お浸し・青じその実漬物 | ご飯・味噌汁・鶏おろし煮・春雨サラダ・カニと胡瓜酢物・たくわん・いよかん | 醤油ラーメン(出前)・おにぎり | ご飯・味噌汁・鶏唐揚げ(温キャベツ)・ほうれん草なめたけ和え・南瓜煮物 | ご飯・シチュー・煮物・サラダ・佃煮 | ご飯・味噌汁・チンジャオロースー・お浸し・野菜蒸し煮 |
| 夕 | ご飯・三平汁・里芋胡麻和え・切昆布と野菜の含め煮・胡瓜漬け | ご飯・味噌汁・さば塩焼(おろし)・マグロやまかけ・じゃが芋煮物 | ご飯・味噌汁・宗八焼魚・きのこピーマン炒め・煮豆・ポテトサラダ | ご飯・味噌汁・野菜炒め・セロリきんぴら・うなぎ蒲焼 | ご飯・味噌汁・いか刺し・かぶと人参煮物・ナムル・かぶの葉とあげの甘辛煮 | 五目ご飯・味噌汁・タラムニエル・青梗菜とほうれん草と小松菜炒め・ツナサラダ | ご飯・味噌汁・宗八焼魚・じゃが芋煮・ころがし・茸と茄子のおろしあえ |
| | 26 | 27 | 28 | | | | |
| 朝 | ご飯・味噌汁・梅干・サンマ蒲焼・ほうれん草お浸し・煮びたし・牛乳 | ご飯・味噌汁・金平ごぼう・大根と昆布煮・しゅうまい・オホーツク・ほうれん草和え物・ブルー・牛乳 | ご飯・味噌汁・かぶと人参の煮物・ほうれん草ゴマ和え・ドレッシングサラダ・牛乳 | | | | |
| 昼 | ご飯・味噌汁・ジンギスカン・野菜炒め・長芋と人参の煮物・ホワイトアスパラ・苺 | ご飯・味噌汁・ホッケ焼・茸とかまぼこのおろしあえ・マカロニと芋サラダ・筍としらたき煮物 | ご飯・味噌汁・焼魚(おろし)・かぼちゃ煮物・フキ金平 | | | | |
| 夕 | ご飯・味噌汁・鮭焼魚(おろし)・マーボー豆腐・とろてん・白じゃこ | ご飯・豚汁・豆腐のおろしかけ・ちくわカレー天ぷら・もやしポン酢かけ | ご飯・味噌汁・白菜と豚肉酒蒸し・茸と茄子とピーマン揚げ浸し・じゃが芋塩煮 | | | | |