

**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・ブルーン・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・ブルーン・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・ブルーン・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・ブルーン・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・わかめとネギの酢味噌和え・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・かごと胡瓜酢物・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・ブルーン・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				