

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
朝						ご飯 みそ汁 かぶの煮物 煮豆 焼はんぺん 梅干 韓国のり みかんヨーグルト 牛乳	ご飯 みそ汁 キャベツと天かまの煮物 れんこんとごぼうのきん びら トマトのスパサラ のりの佃煮 牛乳
昼						いなり寿司 かき玉汁 煮しめ 茶碗蒸し 煮りんご	シーフードカレー 白菜・ベーコン・しらたきの スープ レタス・チー ズ・スモークサーモンの サラダ フルーツ
夕						ご飯 みそ汁 鶏肉・筍・わかめの炒め 煮 麻婆茄子 わらびとちくわの酢の物	ご飯 ちゃんこ汁 助子・ひじき・つきこんの 和え煮 春菊とオホーツクのお浸 し いちご
	3	4	5	6	7	8	9
朝	わかめご飯 みそ汁 肉じゃが 卵焼き ソーセージ焼 野菜サラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 切干大根 チンゲン菜・ しめじ・えのき・ベーコン の中華炒め もやし梅 肉和え 煮豆 牛乳	ご飯 みそ汁 ハンバーグ 茄子漬 牛乳プリン 牛乳	ご飯 みそ汁 大根・人参・鶏肉の煮物 もやし・ベーコン・しめじの 炒め物 ミートボール 牛乳	ご飯 みそ汁 じゃがいもと天かまの煮 物 目玉焼き たらこ いよかん砂糖漬 牛乳	ご飯 みそ汁 青菜・卵・ウインナーの炒 め物 納豆 キャベツとハムのサラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 大根・人参・天かまの煮 物 茄子とピーマンのみ そ炒め 松前漬 煮豆 牛乳
昼	ご飯 みそ汁 ジンギスカン 長芋と塩昆布の梅肉和え きゃべつと鮭のはさみ漬 みかん	ご飯 肉団子と春雨の スープ 鱈のムニエル ブロッコリー オホーツ ク ホワイトアスパラ たくあん	カレー南蛮蕎麦 かぼちゃとさつまいもの 甘煮 ハムと水菜のサ ラダ	わかめご飯 煮込みうどん ほうれん草ごま和え バナナヨーグルト	ご飯 みそ汁 鶏唐揚げ ブロッコリー ハンバーグ レタスサラダ 漬物 プリン	ご飯 みそ汁 塩鮭蒸し 大根おろし しその葉 キャベツ・い んげん・天かまの煮物 長芋の梅肉和え	おにぎり あんかけ焼きそば 水菜とアスパラのサラダ
夕	ご飯 みそ汁 焼魚 (鯖) ほうれん草とミック スベジタブルのバターしょ う油炒め いんげんごま 和え マカロニサラダ	ご飯 みそ汁 筑前煮 ササミのピカタ サーモンマリネ	五目ご飯 すりみ団子汁 焼魚(ホッケ) かぶとがんもの煮物 長芋ボン酢和え	ご飯 みそ汁 豚ジンギスカン 野菜炒め かぼちゃ甘 煮 きんぴらごぼう	ご飯 みそ汁 ハンバーグ レタスサラダ 漬物 プリン	ご飯 みそ汁 焼魚 (ホッケ) 大根おろし チンゲン菜・人参・白菜の 中華あんかけ煮 麻婆 豆腐 ほうれん草お浸し	なめたけご飯 みそ汁 焼魚(鯖) お好み焼き レタスと中華らげの和え 物
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯 みそ汁 シューマイ 卵焼き 煮豆 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 麻婆春雨 白菜なめたけ和え 紅じゃこ 牛乳	ご飯 みそ汁 カスベ煮付 かぶとはんぺんの煮物 もやしとピーマンの味しそ 和え 牛乳	ご飯 みそ汁 煮物 昆布巻き レタスサラダ みかんヨーグルト 牛乳	ご飯 みそ汁 ふき・ちくわ・しらたきの煮 物 ひじき・天かま・豆 腐の煮物 たら昆布 牛乳	ご飯 みそ汁 はんぺんと里芋の煮物 卵焼き 味付け数の子 水菜なめたけ和え 牛乳	ご飯 みそ汁 たらもオムレツ 野菜炒め 昆布豆 牛乳
昼	ご飯 みそ汁 天ぷら(ホタテ・ししゃも・ さつまいも) もやしナムル ル 茄子の漬物 パイナップル	ご飯 そうめん汁 大根と豚バラの煮物 ほうれん草お浸し 漬物	チャーハン パンブキンスープ レタス・トマト・水菜のサラ ダ バイン缶	おにぎり 焼うどん たくあん いよかん	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ 水菜 かぼちゃ煮付 茄子の揚げ浸し いちご	海老わかめご飯 みそ汁 肉団子と茄子のトマト煮 ごぼうとしらたきの煮物 いちご	鶏釜飯 みそ汁 赤魚あんかけ煮 長芋千切り きゅうりと鶏ササミの和え 物
夕	ご飯 鶏団子蕎麦 親子煮 茄子とにんにくトマト煮	うどん 煮物	釜飯 豚汁 鶏唐揚げ キャベツサラダ 小松菜のごま和え	ご飯 みそ汁 焼魚(鮭) 大根おろし かぶそぼろ煮 かぼちゃサラダ しそ昆布	ご飯 みそ汁 ロールキャベツ ごぼうとちくわのカレーき んぴら いんげんとなげの煮浸し ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 刺身(マグロ・サーモン・ 鱈) ふき・ちくわ・シー チキンの煮物 ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 天ぷら(さ つまいも・茄子・ホタテかき 揚げ他) ほうれん草・ア スパラ・ツナのサラダ マ カロニケチャップ炒め
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯 みそ汁 肉じゃが キャベツ炒め スクランブルエッグ 筋子 牛乳	ご飯 みそ汁 大根・人参・ちくわの煮物 ほうれん草おひたし 舞茸・ブナビー・コーンの バターしょう油炒め ゴマ昆布 牛乳	ご飯 みそ汁 白菜の煮物 たらもオムレツ ポテトサラダ 牛乳	わかめご飯 みそ汁 卵焼き さんま缶 ホワイトアスパラと水菜の サラダ 漬物 牛乳	ちりめんご飯 みそ汁 ポトフ ニラとえのきの卵とじ 焼豚と野菜のサラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 肉じゃが いんげんごま和え 金時豆 牛乳	ご飯 みそ汁 かぼちゃ煮 卵豆腐 ふきとちくわの炒め煮 松前漬 牛乳
昼	ご飯 かぶのスープ 鶏照焼き 人参グラッセ 大根・水菜・ツナのサラダ 白桃とバナナのヨーグル ト和え	ちらし寿司 エビ天そば ちょうほう菜とオホーツク の和え物 いちごヨーグルト	ドライカレーウインナー添 え チンゲン菜・きのこ・ 卵のスープ 水菜と白菜のサラダ みかん パナナ	海鮮丼 みそ汁 大根・人参・がんもの煮 物 レタスとハムのサラ ダ	ご飯 みそ汁 天ぷら 煮物 もやしサラダ	ご飯 みそ汁 豚肉・大根葉・ひじきの煮 物 えびとキャベツの洋 風酒蒸し パナナとみ かんのヨーグルト和え	(出前) 親子丼 そば たくわん
夕	ご飯 シチュー 豚ジンギスカン ゆで卵サラダ 漬物 フルーツ	ご飯 みそ汁 焼魚 かぼちゃの煮物 たらこつきこんの煮物	ご飯 みそ汁 宗ハムニエル 豚肉のキムチ煮	ご飯 なめこそば 焼魚(ホッケ) ポテトサラダ ほうれん草ごま和え	ご飯 みそ汁 鶏照り焼き ブロッコリー トマト かぶ・人参・天かまの煮 物 小松菜とオホーツク のなめたけ和え	ご飯 みそ汁 揚げ餃子 麻婆茄子 フライドポテト マカロニサラダ	ご飯 鱈汁 肉団子の煮物 ほうれん草なめたけ和え たくわん いよかん
	24	25	26	27	28	29	
朝	ご飯 みそ汁 煮物 おから きゅうりサラダ いちごヨーグルト 牛乳	ご飯 みそ汁 切干大根 ほうれん草・ ピーマン・なすび・もやし の炒め物 シーチキン サラダ 黒豆 牛乳	ご飯 みそ汁 白菜煮浸し 納豆 炒り卵 ウインナー 牛乳	ご飯 みそ汁 肉団子 もずく 大根サラダ バインヨーグルト 牛乳	ご飯 みそ汁 ふき・ちくわ・つきこんの 煮物 かぼちゃ煮付 はるさめ・わかめ・オホ ーツクのサラダ 牛乳	ご飯 みそ汁 切干大根 卵焼き さつまいも含め煮 牛乳	
昼	ちらし寿司 すりみ団子汁 豚角煮 うどわかめの酢みそ和 え	赤飯 みそ汁 刺身(マグロ・サーモン・ ホタテ・エビ) おふくろ煮 水菜とハムのサラダ	カレーライス チンゲン菜・きのこ・卵の スープ 野菜サラダ 桃ヨーグルト	ご飯 みそ汁 鶏唐揚 おでん(大根・ 人参・天かま・椎茸) 鶏唐揚 きゅうりとわか めの酢の物 金時豆	ご飯 豚汁 餃子 シューマイ なすの揚げ浸し 春菊とオホーツクのボン 酢和え しば漬	かき揚げ鶏団子うどん 白菜とオホーツクの梅肉 和え いよかん	
夕	ご飯 みそ汁 焼魚(サーモン西京漬) 長芋・人参・天かまの煮 物 きのこのおろしボン 酢和え 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 ロールキャベツ じゃがいもきんぴら 漬物	ご飯 みそ汁 豚肉照り焼き 竹の子の煮物 なす漬	ご飯 みそ汁 大根・人参・じゃがいも・ 玉ねぎ・さつま揚げの煮 物 鱈の甘露煮 きんぴらごぼう	ご飯 みそ汁 焼魚(銀カレイ) 青菜のゴマ和え マカロニサラダ	きのこご飯 みそ汁 さんま塩焼き 肉じゃが スパサラ	