

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	6	7
朝	ご飯 みそ汁 焼魚(サーモン) 大根おろし 納豆 漬物 りんご 牛乳	ご飯 みそ汁 かぶの煮物 おから 切干大根のこあえ 玉子焼き 牛乳	ご飯 みそ汁 玉子と ソーセージのケチャップ 炒め しゅうまい 水 菜とハムのパジルサラダ くるみじゃこ 牛乳	ご飯 野菜とソーセージ のスープ なすとピーマ ンのひき肉炒め 生野 菜とホワイトアスパラのサ ラダ 卵豆腐 牛乳	ご飯 みそ汁 ふき・ちくわ・しらたきの煮 物 ほうれん草ごま和え 白菜の梅かつお和え 牛乳	ご飯 みそ汁 ウインナーと玉子の炒め 物 昆布の佃煮 たらこ 牛乳	ご飯 みそ汁 大根・人参・もちり揚げ の煮物 マカロニサラダ フルーチェ 牛乳
昼	赤飯 すりみ汁 刺身(マグロ・サーモン・ 海老) 煮しめ 漬物 いちごのヨーグルト和え	ご飯 みそ汁 カレー鍋 福神漬 もずくとえのきの酢の物	ご飯 シチュー シーチキンサラダ 洋なしとみかんの缶詰	ご飯 みそ汁 焼魚(ホッケ) さつま芋の煮物 イカと水菜のサラダ	ご飯 すりみ団子汁 海老と野菜の甘酢煮 ウドとわかめの酢みそ和 え きょうざ	しそわかめご飯 みそ汁 かぼちゃとさつ ま芋の煮物 小松菜とちくわのポン酢 和え ホイコーロー	梅ちりめんおにぎり 水餃子入り味噌ラーメン ポテトサラダ フルーツヨーグルト和え
夕	ご飯 鶏団子汁 カスベ煮付 おから ラーメンサラダ	マグロとサーモンのしょう 油漬け丼 みそ汁 鶏肉・ふき・筍の煮物 わらびのポン酢和え 大福豆	ご飯 みそ汁 鶏肉唐揚げ かぼちゃ甘煮 ほうれん草と人参のゴマ サラダ	ご飯 みそ汁 カレイの煮付 白菜・きのこ・あげかまの あんかけ 煮豆 漬物	ご飯 みそ汁 焼魚(銀だらしょう油漬) なす・ピーマン・挽肉のオ イスターソース炒め 小松菜とトマトのサラダ	ご飯 みそ汁 焼魚(きんき粕漬) 助子としらたきの和え煮 きゅうりとわかめの酢の 物 紅白生薑	ご飯 みそ汁 カツとじ 春雨ごま和え 大根とパセリのサラダ
8	9	10	11	12	13	14	
朝	ご飯 みそ汁 なすとピーマンのみそ煮 玉子焼き 松前漬 りんご 牛乳	ご飯 みそ汁 さつま芋の煮物 ソーセージ入り玉子焼き ほうれん草サラダ 煮豆 牛乳	ご飯 みそ汁 焼魚(ホッケ) 納豆 ひじきと高野豆腐の煮物 かぼちゃプリン 牛乳	ご飯 みそ汁 ほうれん草と天かまの炒 め物 卵豆腐 松前漬 佃煮 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 春雨サラダ 漬物 わかさぎ佃煮 牛乳	ご飯 みそ汁 さつま いもの煮物 チンゲン 菜・人参・しめじの炒め物 きゅうり・わかめ・オホ ツクの酢の物 牛乳	ご飯 みそ汁 じゃがいもの煮物 目玉焼き キャベツ炒め 紅じゃこ 牛乳
昼	ご飯 みそ汁 すき焼き煮 しらすとほうれん草の和 え物 桃 みかん	ミートボール入りカレーラ イス 舞茸卵とじスープ 春雨サラダ 黄桃	炊き込みご飯 みそ汁 トマト煮込みハンバー グ 長芋三杯酢和え ツナサラダ みかん	しらすわかめご飯 みそ汁 ホッケ竜田揚げ トマト 麻婆キャベツ 大根と大葉のサラダ	ご飯 鮭シチュー メンチカツ トマト レタス うどのきんぴら バナナとみかんのヨー ルトかけ	桜えびのかき揚げそば じゃがいもそぼろ煮 もやしの酢の物 たくあん	シーフードカレー 玉子スープ 福神漬 ポテトサラダ いちごフルーチェ
夕	ご飯 みそ汁 おでん (大根・人参・ちくわ・はん べん・ウインナー) しめ じ・ねぎ・天かまのバター 炒め なすポン酢和え	ご飯 みそ汁 かぼちゃの煮物 エビチリ しその実漬	ご飯 みそ汁 豚肉・チンゲン菜・もやし・ きのこの炒め物 きんぴらごぼう しその実漬 煮豆	ご飯 みそ汁 筑前煮 きょうざ 大根なます 漬物	ご飯 みそ汁 焼魚(さんま糠漬) 切り昆布の炒め煮 子と和え	ご飯 たち汁 鶏肉照り焼き 煮しめ 菜花のごま和え たくあん	ご飯 みそ汁 鮭のムニエル 肉豆腐 もやしとあげの酢の物
15	16	17	18	19	20	21	
朝	ご飯 みそ汁 ひじきと大豆の煮物 豚肉と豆苗のみそ炒め ポテトサラダ 牛乳	わかめご飯 みそ汁 目玉焼き ウインナー レタスサラダ 納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 かぼちゃの煮物 ふきと天かまの炒め物 たらこ 牛乳	ご飯 みそ汁 切干大根 わかさぎ佃 煮 ニらと椎茸の卵とじ 松前漬 牛乳	ご飯 みそ汁 れんこんとごぼうのきん ぴら キャベツの卵とじ 納豆 牛乳	ご飯 みそ汁 大根・人参・筍の煮物 レタス・トマト・ツナのサ ラダ シュウマイ 牛乳	ご飯 みそ汁 焼魚(目抜き甘みそ漬) ブロッコリー 白菜とかぶのクリーム煮 かに玉 牛乳
昼	ひじきご飯 みそ汁 大根と天かまの煮物 小松菜ごま和え ししゃも甘露煮	えびチャーハン 肉団子入り玉子スープ じゃがいも塩煮 塩辛 ほうれん草・きゅうり・ト マトのサラダ キウイ	ご飯 みそ汁 豚ジンギスカン 野菜炒め 玉子サラダ 紅じゃこ	ご飯 豚汁 ひじきと大豆の煮物 漬マグロ 漬物 トロピカルフルーツ	舞茸ご飯 みそ汁 おでん ほうれん草ごま和え きゅうり・ソーセージ・み かん缶のサラダ	三色丼 みそ汁 エビの中華あんかけ ジャーマンポテ イチゴヨーグルト	ご飯 みそ汁 焼魚(干ホッケ) 塩辛 粉ふきいも サザミ・玉ねぎ・水菜のゴ マサラダ
夕	ご飯 みそ汁 八宝菜 冷しゃぶサラダ 卵豆腐	ご飯 みそ汁 サーモンムニエル 野菜炒め 煮豆 なすとピーマンのみそ炒 め	ご飯 みそ汁 洋風煮込みハンバー グ フライドポテ ト 水菜サラダ	ご飯 みそ汁 カレイ煮付 白菜おかか和え ラーメンサラダ	他人丼 みそ汁 さつまいもの煮物 なます	ご飯 みそ汁 鶏唐揚げ もやし・エリ ンギ・ハムの炒め物 水菜とたくわんのサラダ	親子丼 みそ汁 ほうれん草ピーナツ和 え たくわん
22	23	24	25	26	27	28	
朝	ご飯 みそ汁 鯖みぞれ煮 昆布佃煮 イカと海藻ののろろ和え 漬物 牛乳	ご飯 みそ汁 大根・人参・ちくわの煮物 さんま蒲焼 ほうれん草 ともやしの中華炒め 牛乳	ご飯 みそ汁 ひじき・人参・豆腐の煮物 ふき・天かま・しらたきの 煮物 青しその実 牛乳	ご飯 みそ汁 大根・人参・玉ねぎ・椎茸 の煮物 きゅうりとわかめの酢の 物 フルーツ缶 牛乳	ご飯 みそ汁 おふくろ煮 長芋と水菜の中華和え 紅じゃこ 牛乳	ご飯 みそ汁 ジャーマンポテ ト ほうれん草なめたけ和え しそひじき 牛乳	ご飯 みそ汁 鮭オムレツ きんぴらごぼう ポテトサラダ たらこ 牛乳
昼	鶏照り丼 かき玉汁 ペンネ・なす・ピーマンの トマト煮込み 白玉ぜん ざい	カレーライス ゆで卵 きのこスープ なすとピーマンのみそ炒 め 中華くらげときゅうり のサラダ パイナップル	納豆チャーハン ポトフ 鮭オムレツ わさび菜ごま和え いよかん	おいなりさん 紅白そう めん汁 煮しめ マグ ロのカルパッチョ風 エ ビフライ サラダ 漬物 バナナキウイフルーチェ	ご飯 みそ汁 おでん(練り物) 豚肉とキャベツのみそ炒 め 油そば	ご飯 鮭シチュー あんかけ焼きそば しその実 フルーツポンチ	漬マグロのせせらし寿司 すまし汁 つば漬 焼魚(目抜き粕漬) 菜花のごま和え
夕	しらすわかめご飯 すりみ汁 お好み焼き たたききゅうりと長ねぎの 酢みそ	ご飯 みそ汁 焼魚 (鮭) 大根おろし 人 参・ピーマン・ハム・舞茸 の中華炒め わかめと きゅうりのドレッシング和え 漬物	ご飯 鮭あら汁 キャベツと天かまの卵と じ 昆布と野沢菜漬	ご飯 すりみ汁 焼魚(糠漬さんま) 筍とワラの煮物 わかめとちくわの酢の物	ご飯 みそ汁 焼魚(ホッケ) 大根おろ し 肉団子と白菜の中 華風あんかけ かぼ ちゃとさつまいもの甘煮	ご飯 みそ汁 肉じゃが かぼちゃ煮 レタス・きゅうり・ミニト マトのサラダ	ご飯 みそ汁 煮込みハンバー グ 紅じゃこ 煮豆 ブロッコリーとミックスベジ タブルのサラダ