

グループホームアウル 2月 献立表
アウル I

	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・味噌汁・切干大根・煮豆・小松菜と竹輪の胡麻和え・青しその実	ご飯・味噌汁・豆腐と天かまの玉子とじ・南瓜煮・玉ねぎと胡瓜とサーモンのマリネ・フルーツゼリー	ご飯・味噌汁・おでん・ひじき煮・レタスとカニのパプリカサラダ・煮豆	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ほうれん草のトビッコ和え・煮豆	ご飯・味噌汁・山菜と根菜の天かま煮・ほうれん草とミックスベジタブルのバター炒め・ペンネのケチャップ炒め・たらこコン
昼			稲荷ずし・刺身(マグロ・サーモン)・お吸い物・胡瓜とワカメの酢の物・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・豚の生姜焼き(タラコスパ・キャベツの千切り添)・マッシュ蜂蜜ポテト・バナナヨーグルト	手まり寿司・茶碗蒸し・ミニ生ちらし・生ハムのカルパッチョ風サラダ・豆腐ハンバーグ・そば・みかん	ご飯・味噌汁・トマト煮込みハンバーグ・粉ふき芋(きのこ添)・帆立とワカメの酢味噌	あんかけ炒飯・ワカメスープ・水菜とトマトと南瓜チップのサラダ・鶏肉と大根のだし煮
夕			ご飯・味噌汁・鶏の照り焼き風(ほうれん草添)・里芋と人参と天かま煮・ラーメンサラダ	ご飯・味噌汁・鯖のみりん漬け焼・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・白菜と豚肉の酒蒸し・南瓜甘煮・オホーツク・胡瓜のトビッコ和え	親子丼・お吸い物・ササミサラダ・帆立の酢の物	ご飯・水餃子・中華サラダ・豚肉の照り焼き(キャベツ添)
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ご飯・味噌汁・大根と鮭の煮物・ワサビ菜入納豆・きのこレタスの和え物・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・菜の花にしん・きのこおろし和え・子ねえ・目抜き西京漬け焼・ジャーマンポテトのチーズ焼	ご飯・コンソメスープ・鮭フライ(タルタルソース)・マカロニのカルボナーラ・パンキンサラダ	ご飯・味噌汁・焼売の白湯煮・ウインナーと茄子のチーズ焼・竹輪とうずらとナルトの煮物・たくあん	ご飯・味噌汁・ゴマ豆腐・コーンクリームコロッケ・明太マヨはんぺん・胡瓜とえのきのタラコ和え	ご飯・味噌汁・鮭の照り焼き・マカロニサラダ・もやしと人参のナムル	ご飯・味噌汁・大根と人参とふきと天かまの煮物・キャベツと茄子とピーマンの味噌炒め・三色豆・玉子豆腐
昼	豚丼・味噌汁・なま酢・大根となめ茸と野菜菜の和え物・ほうれん草のおひたし	炒飯・水餃子スープ・ペンネサラダ・南瓜煮・杏仁豆腐・青紫蘇の実	茄子のひき肉カレー・椎茸の玉子スープ・豚キムチ春雨・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・すき焼き煮・たくあん・煮豆・りんご	かき揚げ丼・味噌汁・あさつきとワカメの酢味噌和え・さつま芋の甘煮・たくあん・バナナのヨーグルト和え	ひじきご飯・味噌汁・肉じゃが・サラダうどん・金時豆	カツ丼・ラーメンサラダ・南瓜の煮つけ・白菜のおひたし
夕	ご飯・味噌汁・かすべの煮付け・ペンネのナポリタン・野菜のドレッシングサラダ・ワイン漬けたくあん	ご飯・味噌汁・豚の生姜焼(千切りキャベツ・トマト添)・切干大根・かに玉	ご飯・すり身汁・干しほっけ焼・春菊のピーナツ煮・たくあん・杏仁豆腐・フルーツ	炒め納豆丼・味噌汁・ラーメンサラダ・うどの酢の物・つけもの	ご飯・ワカメの玉子とじスープ・塩鶏ハンバーグ・ポテトサラダ・茄子の煮浸し・紫蘇の実漬	ご飯・鮭シチュー・ふきとさつま芋と揚げの煮物・餃子・ミートボール・キャベツとパプリカの千切りサラダ	ご飯・味噌汁・銀がれいのみりん漬・ひじきの煮物・金平ごぼう・ほうれん草の胡麻和え・里芋と鶏肉と高野豆腐の煮物
	13	14	15	16	17	18	19
朝	鶏ごぼうの炊き込みご飯・味噌汁・白菜とオクラとシーチキンのボン酢和え・春雨サラダ・たくあん・煮りんご	ご飯・味噌汁・天かまとシメジのきんぴら・オムレツ・ウインナー焼・茄子とピーマンの味噌炒め	ご飯・味噌汁・ジャーマンポテト・きのこパスタ・胡瓜とワカメとオホーツクの酢の物・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・あぶりチキン・南瓜コロッケ・玉子豆腐・たくあん	ご飯・味噌汁・鱈の味噌漬け焼・伊達巻・漬物・バナナ入フルーチェ	ご飯・味噌汁・炒め納豆・南瓜サラダ・山菜と天かまの煮物・たらこマカロニ	ご飯・味噌汁・ニラとエリンギと竹輪の玉子とじ・ミートボール・ピーマンと玉ねぎの炒め物・煮豆・ほうれん草の白和え
昼	海老かき揚げうどん・南瓜甘煮・フルーツカクテル・ほうれん草の胡麻和え	きのこそば・茄子のマカロニサラダ・漬物・大学芋	カレーライス・ほうれん草とベーコンのスープ・水菜とトマトのサラダ・みかん・ヨーグルト	栗ご飯・水餃子鍋スープ・海老と茄子のチリソース炒め・三色豆・バナナフルーチェ	おにぎり・豚汁・鶏肉のみぞれ煮・セロリと水菜のサラダ・ボンカン	ご飯・シチュー・ハンバーグ・フライドポテト・ほうれん草のお浸し	親子丼・そば汁・ほうれん草の胡麻和え・紅じゃこ・フルーツカクテル
夕	ご飯・味噌汁・お新香・冷しゃぶサラダ・チヂミ・秋刀魚の蒲焼	ご飯・鶏ごぼうのすり身汁・ホッケフライ・キャベツサラダ・チンジャオロース・南瓜とさつま芋のあんかけ煮	ご飯・味噌汁・油淋鶏・八宝菜・漬物	から揚げ丼・お吸い物・レタスと三ツ葉の和え物・チンジャオロース	ご飯・味噌汁・鱈のチャンちゃん焼・茄子の煮浸し・春菊の胡麻和え	ご飯・味噌汁・鱈のムニエル・白菜と生揚げとがんもの煮物・子ねえ・茄子の浅漬	ご飯・味噌汁・干ほっけ焼・南瓜そぼろ煮・ワカメとオホーツクの酢味噌和え・たくあん
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ご飯・うどん汁・里芋と天かまの煮物・煮豆・ハンバーグとブロッコリー炒め	ご飯・味噌汁・鮭メンチカツマヨネーズ味(キャベツ添)・南瓜煮・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・ナルトと厚揚げの煮物・白菜のなめ茸和え・めかぶ入納豆・三色ちりめん・漬物・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・モーニングサーブ・ほうれん草のバター炒め・岩のり・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・玉子焼・里芋と竹輪の煮物・ワサビ菜めかぶ和え・玉ねぎとピーマンとベーコンのカレー炒め・ホタテのサラダ	ご飯・味噌汁・ふきと天かまと人参と蕨の煮物・大福豆・茄子とピーマンの味噌炒め・昆布巻き	ご飯・味噌汁・たらの味噌焼・うずら卵と鶏肉と大根の煮物・ウインナー入スクランブルエッグ・たくあんときのこの紫蘇和え
昼	ちらし寿司・そうめんのお吸い物・刺身(マグロ・ポイロホタテ・サーモン)・大根と豚肉の角煮・玉ねぎと竹輪のサラダ	ご飯・ワカメ玉子スープ・ジンギスカン・ペペロンチーノ・天かまと茄子の煮物(水菜添)・バナナのフルーツカクテル	カレーライス・ニラ玉スープ・水菜のサラダ・えのきともずくの酢の物・黄桃とバナナ	ご飯・味噌汁・餃子・エビチリ・南瓜の天かま煮・かぶの漬物	海老かき揚げうどん・南瓜甘煮・ひじきと白滝と助子の和え煮・パインと桃とみかん缶	ご飯・味噌汁・天かまと大根と人参の煮物・刺身(海老・サーモン・マグロ・カレイ)・きんぴら・紅生姜のらっきょう和え	鮭弁当・味噌汁・茶碗蒸し
夕	豚丼・味噌汁・エビチリ・なます	ご飯・すり身汁・和風きのこソースハンバーグ・もずくと胡瓜の和え物・さつま芋のサラダ・たくあん	ご飯・味噌汁・ホッケフライ・かぶと天かまの炒め煮・ポテトサラダ	ご飯・すり身汁・目抜ききの味噌漬焼き・肉団子と茄子の中華風・菜の花にしん・梅肉くらげ	豚丼・きのこのお吸い物・茄子とピーマンの和え物・鱈飯寿司・水菜サラダ	炊き込みチキンピラフ・キャベツと玉子のスープ・きのこキャベツの味噌炒め・ポテトサラダ	牛丼・味噌汁・ほうれん草の白和え・水菜のサラダ・赤かぶ酢漬
	27	28					
朝	ご飯・味噌汁・目抜ききの甘味噌焼・ニラ入玉子焼き・煮豆・いちご・ブルーベリーヨーグルト	ご飯・味噌汁・ねぎ入納豆・じゃが芋塩煮・きのこのおろし和え					
昼	カレーライス・ワカメと玉子のスープ・春雨サラダ・トロピカルフルーツ	カレーそば・南瓜煮・うどとワカメの酢味噌・パイナップルと洋梨					
夕	玉子炒飯・中華風スープ・麻婆豆腐・ラーメンサラダ・ほうれん草のなめ茸和え	ご飯・ホタテシチュー・紅鮭ハラス焼・菜花と厚揚げの煮びたし・冷しゃぶサラダ					