

グループホームアウル 2月 献立表
アウルⅡ

	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・チーズ入り 玉子焼・里芋といんげん の煮物・茄子と大葉の味 噌炒め煮・牛乳	ご飯・味噌汁・スクラン ブルエッグ・生姜焼・南瓜 の煮物・納豆・バナナ	ご飯・味噌汁・焼魚・里芋 の煮物・焼売・目玉焼き・ バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ 大根と豆腐の煮物・煮 豆・たらこ昆布・ミックスフ ルーツ・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・ミートポー ル・目玉焼・ペンネのケ チャップ炒め・さつま芋煮	
昼			カレーライス・ワカメとき のこのスープ・春雨サラ ダ・オレンジヨーグルト	ご飯・味噌汁・海老団子 のあんかけ・子とえ・煮 豆・水菜の和え物	手まり寿司(サーモン・海 老・まぐろ・玉子)・生ハム サラダ・そば・バラちらし・ みかん	親子丼・そーめん汁・ほう れん草の胡麻和え・二色 ピーマンときのこの中華 炒め・紅じゃこ・杏仁豆腐	ご飯・味噌汁・から揚げ・ 白菜のうま煮・まぐろのマ リネ・ヨーグルトフルーツ	
夕			ご飯・味噌汁・肉じゃが・ 厚揚げとキャベツの炒め 煮・焼鮭・冷やっこ・漬物	ご飯・味噌汁・かすべ煮 付け・南瓜の甘煮・大根 と天かまの煮物・はんぺ んのすり身揚げ・胡瓜と ピッコ和え	ご飯・なめこ汁・里芋と豚 挽き肉の煮物・八宝菜・ 煮豆・昆布巻・桃缶	ご飯・味噌汁・たらと野菜 の甘酢あんかけ・ほうれ ん草のトビッコ和え・じゃ が芋とひき肉の炒め物	ご飯・味噌汁・焼鮭・豆腐 とひき肉の味噌炒め・帆 立の甘煮・煮豆・フルーツ	
	6	7	8	9	10	11	12	
朝	ご飯・味噌汁・大根と人参 と・鶏肉の煮物・焼売・胡 瓜と竹輪のトビッコ和え・ さつま芋・干し柿・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼・小 松菜とベーコンのバター 炒め・紅じゃこ・焼ほっけ	ご飯・味噌汁・子とえ・ス クランブルエッグ・焼魚・ ソーセージとピーマンの 炒め物・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・ミートオム レツ・焼売・ピーマンとハ ムの炒め物・かにかま・ バナナヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・きんぴらご ぼう・南瓜の甘煮・スクラ ンブルエッグ・煮豆・芋の 煮物・煮豆・牛乳・イチゴ	ご飯・味噌汁・さつま芋 煮・おふくろ煮・伊達巻・ミ ニコロック・牛乳・苺	ご飯・味噌汁・焼鮭・煮 豆・エリンギと茄子とベー コンの炒め物・ミニハン バーグ・天かまとわらび の煮物	
昼	ご飯・味噌汁・ミートスパ ゲティ・銀がれいのミリン 焼・ワカメと胡瓜とカニカ マの酢の物・煮豆・漬物	ご飯・味噌汁・トマト煮込 みハンバーグ・粉ふき芋・ 中華くらげの春雨サラダ・ りんご	ご飯・菜の花うどん・白菜 と豚もも肉の蒸し煮・コ ロッケ(トマト・胡瓜添)・ 里芋の黒ゴマとピーナッ ツの2色合え	ご飯・味噌汁・鶏のから 揚げみぞれ煮・茄子と ピーマンの味噌炒め煮・ ほうれん草と人参の胡麻 和え	ご飯・牛蒡とすり身と豆腐 のすまし汁・ホッケフライ ・チンジャオロース・あさつ きとナルトの酢の物・フ ルーツヨーグルト	オムライス・味噌汁・おで ん・焼ほっけ・トマト	ご飯・味噌汁・メンチカツ ・ラーメンサラダ・キャベツ と天かまの油炒め・いん げんの胡麻和え	
夕	ご飯・味噌汁・焼鯖・豚肉 ともやしのケチャップ炒め・ 茄子と天かまときのこの 炒め物・ほうれん草のト ビッコ和え・トマト	ご飯・味噌汁・あんかけ 餃子・目抜き西京漬け 焼・白菜と油揚げの煮び たし・漬物	ご飯・味噌汁・ヒレカツ(ト マト・レタス添)・マカロニ ポテトサラダ・ひじき煮	ご飯・味噌汁・さんまの粕 漬焼・さつま芋と竹輪の 天ぷら・サーモンとろろ	ご飯・味噌汁・焼つば お・ふきと人参の炒め煮・春 漬焼・さつま芋と竹輪 とさつま芋のヨーグルト和 え	ご飯・味噌汁・八宝菜・う どの酢味噌和え・コロッ ケ・南瓜の煮物・リンゴ ヨーグルト	ご飯・味噌汁・ジンギスカ ン・麻婆豆腐・南瓜煮・鶏 肉とハムのサラダ・チョコ バナナ	
	13	14	15	16	17	18	19	
朝	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ あらびきステーキ・焼売・ じゃこの佃煮・牛乳	ご飯・味噌汁・ソーセージ の玉子とじ・さつま芋煮・ カレーはんぺん・茄子と ピーマンの味噌炒め・牛 乳	ご飯・なめこ汁・大根入り 肉豆腐・芋と天かまの煮 物・納豆・ミックスフル ーツ・牛乳	ご飯・味噌汁・焼塩鯖・南 瓜の甘煮・大根のとろみ あん煮・だし巻き玉子・タ ラコ・牛乳	ご飯・味噌汁・高野豆腐 の牛蒡煮・茄子とピーマ ンの味噌炒め・コーンコ ロッケ・みかん・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼・タ ラコマカロニサラダ・鮭の メンチカツ・ベーコンと小 松菜の炒め物・牛乳	ご飯・味噌汁・たらの照り 焼き・ピーマンときのこの ベーコン炒め・じゃこの佃 煮・おふくろ煮	
昼	ご飯・味噌汁・南瓜の煮 つけ・肉じゃが・玉子豆 腐・大根の天かま煮	牛丼・味噌汁・春雨サラ ダ・ほうれん草の胡麻和 え・漬物	ご飯・味噌汁・生姜焼・タ ラコバスタ・里芋と天かま と牛蒡の煮物・フル ーチェ	ご飯・味噌汁・ふきと茄子 の煮物・八宝菜・ニラと もやしの味噌炒め・煮豆・ 水餃子	ご飯・味噌汁・麻婆豆腐・ ハムと人参の玉子焼き・ 茄子のいそしぎ・ほうれ ん草のお浸し・フルーツ ヨーグルト	炒飯・味噌汁・エビチリ・ きんぴらごぼう・ポテトサ ラダ	ご飯・味噌汁・コロッケ・あ んかけ焼きそば・山菜き のこの大根おろし和え・ブ ロccoliリーとトマトのドレ ッシング和え	
夕	ご飯・味噌汁・鶏団子の 煮物・ほっけの野菜あん かけ・漬物	ご飯・味噌汁・おふくろ 煮・白菜と天かまとウイン ナーの中華スープ煮・つ ば鯛塩焼き・煮豆	ご飯・豚汁・煮豆・鮭のホ イル焼・南瓜のあんかけ 煮・胡瓜とみかんの酢の 物・トマト	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・ エビチリ・黒ゴマ豆腐・セ ロリ・人参のきんぴら	ご飯・味噌汁・春菊と小エ ビのかき揚げ・豚キムチ と大根の煮物・煮豆	ご飯・つみれ汁・焼ほっ け・肉じゃが・ササミと水 菜とハムのサラダ・煮豆・ 南瓜煮	ご飯・味噌汁・エビフライ タルタルソース・いんげん の胡麻和え・さつま芋と がんもの煮物・胡瓜とトマ ト	
	20	21	22	23	24	25	26	
朝	ご飯・味噌汁・ほうれん草 のツナ和え・照り焼きチ キン・ハムカツ・天かま・ 牛乳	ご飯・味噌汁・おふくろ 煮・芋と生揚げの煮物・ ミックスフルーツ・納豆・ 牛乳	ご飯・味噌汁・かぶと人参 と天かまの煮物・きんぴら ごぼう・胡瓜とシーチキン のサラダ・スクランブル エッグ・ブルーン・牛乳	ご飯・味噌汁・焼紅鮭・焼 売・南瓜のあんかけ煮・さ つま芋きんとん・すじこ・ パイナップル	ご飯・味噌汁・玉子焼・ポ テトサラダ・切干大根・小 町巻き・ミートボール・焼 鯖	ご飯・味噌汁・スクラン ブルエッグ・ほうれん草と竹 輪のトビッコ和え・南瓜 煮・マカロニチーズ・野菜 ジュース	栗ご飯・味噌汁・茄子と ピーマンと大葉の味噌炒 め・ミートボール・納豆・南 瓜豆腐・ヨーグルト・野菜 ジュース	
昼	ご飯・シチュー・焼つば お・水菜とレタスと春雨の サラダ・餃子	ご飯・味噌汁・から揚げ・ コールスロー・麻婆茄子・ 高野豆腐の煮物	ご飯・味噌汁・餃子・チン ジャオロース・塩タラ焼 き・水菜とシーチキンの サラダ	ご飯・ニラと玉子のすまし 汁・ナポリタンス・パゲ ティ・ほうれん草とナルト のなめ茸和え・ヒレカツ (キャベツ添)五目ちりめ	いなり寿司・そーめん汁・ 大根と鶏肉の塩味煮物・ ホタテとワカメの酢味噌 和え・パイナップル	梅紫蘇おにぎり・味噌汁・ 焼きそば・煮豆・じゃこの 佃煮・おふくろ煮・パイ ンと桃	鮭弁当・味噌汁・茶碗蒸 し	
夕	ご飯・味噌汁・南瓜煮・八 宝菜・インゲンと竹輪の 胡麻和え・たくあん	ご飯・すり身汁・鱈のムニ エル・野菜ラーメンサラ ダ・天かまと厚揚げとな るとの煮物・南瓜豆腐	ご飯・煮込みうどん・大根 と人参の煮物・湯豆腐・ 生たらこ煮・胡瓜のトビ ッコ和え・トマトの甘漬	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ 海老と白菜と豆腐の炒め 物・焼鯖・フルーツヨー グルト	ご飯・味噌汁・鶏団子の 煮物・焼ほっけ・煮豆・き のこの中華あんかけ	ご飯・味噌汁・焼紅鮭・大 葉・ゴマ豆腐・トビッコ・牛 蒡と鶏ひき肉と高野豆腐 の煮物・白菜とサーモン のポン酢サラダ	ご飯・なめこ汁・かぶと生 揚げの煮物・つば鯛の塩 焼・いんげん・竹輪の胡 麻和え・南瓜煮	
	27	28						
朝	ご飯・鶏団子汁・大根と豆 腐とがんも煮物・キャベツ と豚肉の炒め物・ミックス フルーツ・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・たらの西京 漬け・めかぶ納豆・さつま 芋煮・豚肉もやし炒め・昆 布の佃煮・イチゴ						
昼	親子丼・三平汁・ほうれ ん草の胡麻和え・フル ーツ和え	稲荷ずし・おにぎり・オー ドブル(さつま芋天ぷら・ 南瓜煮・焼売・おふくろ 煮・ハンバーグ・だし巻き 玉子)・フルーツ						
夕	ご飯・ニラ玉汁煮込みハン バーグ・ふきと茄子とき のこの煮物・冷奴・南瓜 煮	ご飯・味噌汁・春巻き・さ つま芋と人参の甘酢あん かけ・サーモンとろろ・パ イナップル						