

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・はんべ 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・焼つぼ鯛 ・ふきと人参の炒め煮・春 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・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 ラコパスタ・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 ぼ鯛焼売・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 豆腐・ヨーグルト・野菜 ジュース	
昼	ご飯・シチュー・焼つぼ 鯛・水菜とレタスと春雨の サラダ・餃子	ご飯・味噌汁・から揚げ・ コーンスロー・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・つぼ鯛の塩 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						