

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
朝				ご飯・味噌汁・大根と人参としめじと天かまの煮物・サーモンのタルタルソースかけ・フルーツカクテル	ぞうすい・味噌汁・鯖味噌漬・ラーメンサラダ・南瓜煮	ご飯・味噌汁・茄子焼き・白菜蒸し・南瓜煮	ご飯・味噌汁・目抜き西京漬焼・納豆・えのきの玉子とじ
昼				ちらし寿司・サーモンと海老の刺身・煮しめ・ヨーグルトフルーツ	カレーライス・キャベツとベーコンのスープ・水菜とトマトのサラダ・桃ヨーグルト	海苔巻き・そうめん汁・鱈の甘酢あんかけ・ポテトサラダ・フルーツゼリー	稲荷寿司・かじか汁・白菜と揚げの煮浸し・ホタルイカと糸こんにゃくの煮物・紫蘇の実漬
夕				カツ丼・味噌汁・らっきょうとパセリの和え物・ポテトサラダ	ご飯・お吸い物・揚げ餃子・胡瓜とツナのサラダ・長芋の梅肉和え	ご飯・味噌汁・茄子焼き・白菜蒸し・南瓜煮・豚挽肉と玉ねぎの炒め物・煮物・パイナップル	牛丼・味噌汁・大学芋・胡瓜の漬物
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯・味噌汁・つぼ鯛の粕漬焼・オクラと胡瓜のぼん酢和え・厚揚げとなると大根の煮物	ご飯・味噌汁・鶏肉と大根の煮物・油揚げの切り昆布煮・小松菜とワカメとオホーツクの酢の物・スイートポテト	ご飯・味噌汁・なると大根の煮物・焼鯖・茄子とピーマンの味噌炒め	ご飯・味噌汁・肉じゃが・焼ほっけ・レタスとなめ茸とオホーツクの和え物	ご飯・味噌汁・茄子焼・焼鯖・ほうれん草のソテー	ご飯・味噌汁・かすべの煮付け・なま酢・いんげんの胡麻和え	ご飯・味噌汁・炒め納豆・オクラと長芋サラダ・漬物
昼	ミートスパゲティ・ほうれん草ときのこのバターソテー・ポトフ	ちらし寿司・すまし汁・焼ほっけ・煮しめ・たくあん・トロピカルフルーツ	外食・生寿司 お家ご飯：おそば・鮭弁当	ご飯・味噌汁・麻婆豆腐・ほうれん草のサラダ・フルーツカクテル	海老のかき揚げうどん・レタスのサラダ・煮豆	中華丼・コンソメスープ・もやしのナムル・胡瓜の奈良漬・みかんと桃缶	焼そば・稲荷寿司・コンソメスープ・レタスサラダ・胡瓜の奈良漬・トロピカルフルーツ
夕	ご飯・ワカメスープ・秋刀魚の玉子とじ・白菜のクリーム煮・サラダパスタ・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・鶏肉の照焼き・とろろ芋の梅肉和え・ふろふき大根	ご飯・味噌汁・コロケ・レタスとトマトのサラダ・桃	カレーライス・卵豆腐・コンソメスープ	チキンタルタル丼・牛乳スープ・マカロニサラダ・たくあん	ご飯・味噌汁・鱈の甘酢あんかけ・春雨サラダ	ご飯・味噌汁・煮物・もやしとほうれん草のサラダ・バナナヨーグルト
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯・味噌汁・焼トラウト・サーモン・キャベツと人参のコールスローサラダ・紅じゃこ・みかんと桃	ご飯・味噌汁・天かまの昆布煮・ベーコン入スクランブルエッグ・漬物・紅じゃこ	ご飯・味噌汁・とろろ・大根サラダ・白菜煮	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・だし巻き卵・ラーメンサラダ	ご飯・味噌汁・切干大根の煮物・しらす干しの大根おろし・ほうれん草と鮭フレークの玉子とじ	ご飯・味噌汁・焼鯖・玉ねぎのツナ炒め・さつま芋の甘煮	ご飯・味噌汁・炒め納豆・焼ほっけ・大根の煮物・茄子の漬物
昼	ご飯・味噌汁・和風ハンバーグ・ポテトサラダ・大根の梅肉和え	ハヤシライス・玉子スープ・キャベツサラダ・フルーツヨーグルト	スープスパゲティ・ポテトサラダ・もやしのナムル・カクテルフルーツ	ご飯・豚汁・クリームコロッケ・紫蘇の実漬・もやしと油揚げの酢の物・たらこん・伊予柑	素うどん・煮込みポーチドエッグ・サーモンのサラダ	舞茸ご飯・ラーメン・キャベツとハムとツナのサラダ・豚肉と白菜の酒蒸し	鶏ごぼう・味噌汁・大根サラダ・チンジャオロース・煮豆・フルーツヨーグルト
夕	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・レタスのサラダ・竹輪と天ぷらの煮物・松前漬	豚天丼・味噌汁・マカロニのたらこサラダ・たくあん	親子丼・すり身汁・サラダスパ・胡瓜とワカメの酢の物	ひじきの混ぜご飯・味噌汁・卵豆腐・帆立のマカロニサラダ・菜の花のお浸し	ご飯・味噌汁・白菜と挽肉の炒め物・じゃが芋と玉ねぎの煮物・もやしサラダ・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・から揚げ(キャベツ添)・茄子とピーマンの挽肉炒め	ご飯・味噌汁・里芋の煮物・麻婆豆腐・ミートボールのチーズ焼
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯・味噌汁・焼椎茸・かすべ煮・黒豆	ご飯・味噌汁・おでん(大根・玉子・竹輪・がんも・厚揚げ・昆布)・ほうれん草のなめ茸和え・塩鯖	ご飯・味噌汁・鶏肉と大根と人参の煮物・えのき茸の玉子とじ・ほうれん草のサラダ	ご飯・味噌汁・厚揚げの中華煮・帆立と胡瓜の和え物・鯉の菜の花和え・ベーコンエッグ	ご飯・味噌汁・焼鯖・白菜煮・白滝炒め	ご飯・味噌汁・肉じゃが・煮玉子・胡瓜とワカメとオホーツクの酢の物	ご飯・味噌汁・茶碗蒸し・ほうれん草の胡麻和え・かすべの煮付け・胡瓜の奈良漬
昼	味噌ラーメン・里芋のそぼろ煮・伊予柑・煮豆	うどん・刺身(海老・かれい・サーモン)・里芋と天かまと大根の煮物・子とえ・玉子焼	ハッシュドビーフ・にら玉スープ・オホーツクと胡瓜のサラダ・フルーツあんみつ	カツ丼・味噌汁・白菜の紫蘇の実入お浸し	蟹ピラフ・鮭シチュー・コロッケ・ポテトサラダ・フルーツ	かしわそば・大学芋・春雨サラダ	ご飯・すり身汁・目抜き西京漬・紫蘇の実漬・ごぼうと豚肉のしぐれ煮・ほうれん草の白和え・トロピカルフルーツ
夕	チーズ丼・味噌汁・豚キムチ・南瓜サラダ	ご飯・味噌汁・鶏ごぼうのすり身と白菜のあんかけ・マカロニサラダ・カクテルフルーツ	ご飯・シチュー・照焼チキン(水菜添)・もやし中華サラダ	ご飯・味噌汁・大根のなめ茸和え・もやしとピーマンとハムのナムル・おふくろ煮・フルーツヨーグルト	ご飯・ポトフ・鶏肉のトマト煮・マカロニのカルボナーラ・胡瓜と水菜とトマトのサラダ・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・豚肉と茄子の味噌炒め・ふきとがんもの煮物・春雨サラダ	ご飯・味噌汁・鶏肉のチリソース・八宝菜・子とえ・からし菜の胡麻和え
	26	27	28	29			
朝	ご飯・味噌汁・ウインナー入スクランブルエッグ・大根と竹輪の煮物・炒め納豆	ご飯・味噌汁・鶏肉とじゃが芋の煮物・もやしのツナ和え・玉子豆腐	ご飯・味噌汁・焼鯖・茄子とピーマンの味噌炒め・ほうれん草の胡麻和え・煮豆	ご飯・味噌汁・南瓜煮・焼シメジ・ハムサラダ			
昼	ちらし寿司・お吸い物・筑前煮・フルーチェ・胡瓜とオホーツクと春雨の和え物	ご飯・帆立シチュー・きのこハンバーグ・もやしのナムル・フルーツカクテル	今野家牛丼・味噌汁・レタスサラダ・胡瓜の奈良漬・煮りんご	ちらし寿司・お吸い物・里芋の煮物・白滝のサラダ・バナナ入フルーチェ			
夕	ご飯・味噌汁・麻婆豆腐・レタスサラダ・フルーツ入フルーチェ	から揚げ丼・味噌汁・ポテトサラダ・大根と紫蘇の実の梅肉和え	コーンスープ・南瓜サラダ・炒飯・焼ほっけ・大根のなめ茸和え・バナナポンチ	ご飯・味噌汁・ミルフィーユトンカツ・焼茄子の煮浸し・ポテトサラダ			