

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
朝				ご飯・味噌汁・玉子焼・キャベツと豚肉の蒸し焼・ジャーマンポテト・黒豆・納豆・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鮭・ポテトサラダ・里芋の煮物・白菜のなめ茸和え・すじこ	ご飯・味噌汁・秋刀魚の蒲焼・玉子焼・ソーセージ炒め・温キャベツ・肉じゃが・豆イカの煮付け・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼・肉じゃが・ウインナー・焼ピーマン・漬物・牛乳
昼				醤油ラーメン・ワカメおにぎり・煮豆・みかんヨーグルト	ご飯・ニラスープ・酢豚・麻婆豆腐・ちりめんじゃこ・なま酢	玉子の太巻き・そうめん汁・鱈の甘酢野菜あんかけ・ポテトサラダ・フルーツ和え	ご飯・味噌汁・コロケ・里芋と挽肉の煮物・きんぴらごぼう・漬物・バインヨーグルト
夕				ご飯・味噌汁・牛すき・すじこ・漬物・長芋の梅肉和え・きんぴらごぼう	ご飯・すいとん汁・煮玉子・揚げ包みあんかけ・焼ほっけ・梅干・白菜のトビッコ和え・ほうれん草の胡麻和え・漬物	チキンカレー・ハンバーグ・きのこ玉子の炒め物・トマト・漬物・蒸しキャベツ	ご飯・味噌汁・焼つぼ鯛・豚肉の生姜焼き・ほうれん草の白和え
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯・味噌汁・焼鯖・野菜炒め・南瓜煮・もやしの玉子とじ	ご飯・味噌汁・ささみカツ・大根と厚揚げの煮物・ソーセージの玉子とじ・煮豆・マカロニチーズ	ご飯・味噌汁・チーズベーコン入り玉子焼き・焼鯖・松前漬・豚肉の生姜焼	ご飯・味噌汁・ベーコンエッグ・焼ほっけ・生姜焼き・里芋と天かまの煮物・牛乳	ご飯・味噌汁・南瓜甘煮あんかけ・鯖缶・茄子焼・ベーコンエッグ・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・チーズ入スクランブルエッグ・ミートボール・紅じゃこ・ほうれん草とツナの和え物・じゃが芋と竹輪の煮物・バナナヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・だし巻き玉子・秋刀魚の蒲焼・納豆・煮豆
昼	ご飯・ラーメン・麻婆茄子・ふきと天かまの炒め物	ご飯・味噌汁・中華煮・煮豆・南瓜のあんかけ煮・玉子豆腐の和風あんかけ・なま酢	鮭弁当・そば汁	炒飯・味噌汁・八宝菜・南瓜煮・麻婆豆腐・大根サラダ	ご飯・味噌汁・から揚げ・焼ほっけ・煮豆・ゆで卵・ほうれん草のトビッコ和え・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・鱈のムニエル・ミニトマト・白菜のはさみ蒸し・肉じゃが・煮豆・うまみ昆布	ご飯・味噌汁・焼うどん・薩摩揚げの卵とじ・揚げ茄子・煮物
夕	あんかけ炒飯・味噌汁・煮豆・じゃが芋と挽肉の煮込み・ほうれん草のトビッコ和え	ご飯・味噌汁・切昆布と揚げの炒め物・麻婆豆腐・佃煮・漬物	ご飯・味噌汁・おろしハンバーグ・ひじき煮・胡瓜とカニカマの酢の物・とまと・黒豆	ご飯・味噌汁・煮豆・焼鯖・大根と天かまの煮物・白滝の和え物・漬物・みかんヨーグルト	生姜ご飯・味噌汁・鱈のホイル焼・煮豆・南瓜煮・トマト	ハンバーグカレー・味噌汁・水菜サラダ・いんげんの胡麻和え	ご飯・味噌汁・ザンギ・サラダ・南瓜煮・たくあん・煮豆
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・もやしのお浸し・天かまといんげんの炒め物・玉子焼き	ご飯・味噌汁・焼鯖・タラコ・スクランブルエッグ・白菜のお浸し・きんぴらごぼう	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・ハムと玉子の炒め物・いんげんとツナのマヨネーズ和え・うま煮・カニカマ・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・南瓜きんとん・煮豆・スクランブルエッグ・ソーセージ炒め・漬物・バナナ・牛乳	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・切干大根・鶏肉のみぞれ煮・ベーコンとピーマンときのこの炒め物・バナナヨーグルト・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鯖・ほうれん草とベーコンの炒め物・もやしの卵とじ・煮豆・佃煮	ご飯・味噌汁・チーズ入スクランブルエッグ・竹輪の煮物・黒豆・かにクリームコロッケ・白菜のお浸し
昼	うどん・ゴマおにぎり・キャベツと天かまの炒め物・ほうれん草とトビッコの和え物・漬物	ハンバーグカレー・大根サラダ・煮豆・小海老柔らか煮	生姜飯・味噌汁・きのこのバターソテー・長芋のなめ茸和え・鶏の竜田焼・フルーツ	ご飯・味噌汁・鱈の塩焼・帆立のコーンバター・ふきと天ぷらの煮物・チンジャオロース	とり天丼・味噌汁・ほうれん草の白和え・胡瓜の酢の物・里芋の煮物・煮豆	ご飯・かじか汁・マカロニサラダ・タラフライ・白菜のお浸し・トマト・煮豆	ご飯・味噌汁・しらす大根和え・かすべの煮付け・煮豆・玉子豆腐・にしんの切り込み
夕	ご飯・味噌汁・麻婆豆腐・豚肉のフライ・水菜サラダ・大根の煮物	ご飯・味噌汁・煮豆・玉子焼き・茄子とピーマンの炒め物・かすべの煮付け・煮豆	ご飯・味噌汁・天津・煮豆・焼鯖・南瓜とさつま芋の煮物・キャベツと天かまの炒め煮	炒飯・味噌汁・照焼きチキン・揚げだし豆腐・さつま芋のきんぴら・煮豆	ピラフ・コーンスープ・ハンバーグ・目玉焼き・人参のグラッセ・サラダ	チキンカレー・南瓜煮・肉巻きもやし・カリカリ梅	ご飯・味噌汁・鱈のホイル焼・茄子とかまぼこの煮物・豚肉の生姜焼き・たら昆布・煮豆
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・天かまと揚げの煮物・肉団子の玉子とじ・納豆	ご飯・味噌汁・目抜き西京焼・南瓜煮・煮豆・イカと大根の煮物・スクランブルエッグ・牛乳	ご飯・味噌汁・目玉焼き・焼ほっけ・ほうれん草のなめ茸和え・煮豆・ごま昆布・バナナヨーグルト	ご飯・味噌汁・焼鯖・漬物・ふきと竹輪の煮物・煮豆・水菜のお浸し・人参の胡麻和え・牛乳	ご飯・味噌汁・秋刀魚の蒲焼・天かまと揚げの煮物・豚肉の生姜焼き・南瓜煮	ご飯・味噌汁・銀かれののみりん焼・春雨サラダ・ひじきの炒り煮・煮豆・ホッキサラダ	ご飯・味噌汁・玉子焼き・白菜と天かまのカレー炒め・焼はんぺん・豚肉ときのこの醤油炒め・牛乳
昼	天ぷらうどん・胡麻おにぎり・ゆで玉子・ハンバーグ・天かまと揚げと昆布の煮物・漬物	ご飯・味噌汁・コロケ・サーモンマリネ・タラコと白滝の和え物・揚げ茄子・ピーマン・漬物	ご飯・味噌汁・ちゃんちゃん焼・おでん・黒豆・帆立の酢味噌和え・紅じゃこ	かき揚げ丼・味噌汁・南瓜煮・もやしのナムル・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・南瓜コロッケ・キャベツと揚げのコンソメ炒め・なま酢・トマト・漬物	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・野菜サラダ・甘豆・たくあん・白菜のお浸し・フルーツヨーグルト	ご飯・味噌汁・チキンカツ・ポテトサラダ・ほうれん草のお浸し・南瓜の煮物・竹輪とたらこの和え物
夕	ご飯・鱈汁・煮豆・サーモンと油カレイと海老の刺身・南瓜煮・玉子豆腐・山かけ	ご飯・味噌汁・チンジャオロース・八宝菜・切干大根の炒め煮	ちらし寿司・味噌汁・胡瓜とワカメとみかんの酢の物・南瓜の煮物	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・肉じゃが・白菜のお浸し・コロケ	ご飯・味噌汁・酢鶏・ふきの炒め煮・たちの天ぷら	ご飯・豚汁・焼鯖・胡瓜の酢の物・ふきとシーチキンの煮物・煮豆	生姜ご飯・味噌汁・茄子とピーマンの揚げ浸し・豆腐の中華風あんかけ・焼ほっけ・煮豆
	26	27	28	29			
朝	ご飯・味噌汁・煮豆・かにクリームコロッケ・ほうれん草のピーナッツ和え・たら昆布・チーズペンネ	ご飯・味噌汁・大根の味噌煮込み・南瓜甘煮・目玉焼き・ハム・ニラの玉子とじ・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鯖・ミックスペジタブルと玉子のチーズ和え・漬物・生豆腐と青菜の味噌だれ・納豆	ご飯・味噌汁・チーズ入り玉子焼き・豚の生姜焼き・焼鯖・煮豆・南瓜煮			
昼	ご飯・味噌汁・焼鯖・親子丼風玉子とじ・煮豆・大根と人参のサラダ	ご飯・味噌汁・豚の生姜焼き・キャベツ・水菜の煮浸し・いんげんの胡麻和え	ご飯・味噌汁・海老フライ・揚げだし豆腐・マカロニサラダ・きんぴらごぼう	チキンカレー・天かまと小松菜の煮浸し・スイート巾着・オクラと長芋の和え物・フルーツポンチ			
夕	ご飯・味噌汁・かすべ煮つけ・南瓜あんかけ・味噌おでん(大根・人参・薩摩揚げ・がんも・厚揚げ)・煮豆・茄子のピリ辛煮	ご飯・味噌汁・玉子焼き・ミートボール・鱈のフライ・漬物・煮豆・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・焼秋刀魚・エビチリ・茄子と天ぷらの煮物・帆立のバターコーン炒め	ご飯・味噌汁・肉じゃが・麻婆茄子・ほうれん草のピーナッツ和え・昆布巻			