

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
朝						ご飯・味噌汁・漬物・豚肉と白菜の炒め物・揚げと きんぴら	ご飯・味噌汁・コーンサラダ・ほうれん草焼・スクランブルエッグ・ヨーグルト
昼						稲荷寿司・お吸い物・焼 つぼ鯛・煮しめ・苺ゼリー	ご飯・豚汁・目抜き西京漬焼・ワカメの酢の物・苺
夕						豚井・ニラ玉スープ・水菜 サラダ・バナナヨーグルト	ご飯・玉子スープ・鶏のから揚げ・ポテトサラダ・みかんヨーグルト
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯・味噌汁・焼紅鮭・大根と天かまと人参の煮物・えのきの玉子とじ・煮豆	ご飯・味噌汁・鶏肉と大根の煮物・胡瓜とワカメの酢の物・玉子焼	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・ウインナー入スクランブルエッグ・茄子とピーマンの味噌炒め	ご飯・味噌汁・納豆・焼鮭・漬物	ご飯・味噌汁・チキンとほうれん草の炒め物・天かまと大根の煮物・ツナと竹輪とコーンのサラダ	ご飯・味噌汁・焼銀かれない・きんぴらごぼう・胡瓜とはんぺんとオホーツクのサラダ	ご飯・味噌汁・焼紅鮭・ポテトサラダ・ほうれん草の胡麻和え・大根と天かまと人参の煮物
昼	恵方巻・ソーメンすまし汁・海老フライ・ガリ・ポテトサラダ	カレーライス・ベーコンと玉子のスープ・玉子サラダ・タラコスパゲティ・みかん	うどん汁・おにぎり・さつまいも煮・生姜昆布・たくあん	ご飯・玉子スープ・揚げ肉団子・ワカメと胡瓜の酢の物・煮豆・パイナップル	具たくさんそば・水菜サラダ・黒豆・オレンジ	ご飯・春雨スープ・餃子・もやしのナムル・みかんと苺とキウイフルーツ	カレーライス・玉子スープ・わかめと胡瓜の酢の物・オレンジ
夕	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・肉豆腐・たくあん	ご飯・味噌汁・もつ煮込み・ふきと天かまの炒め物・漬物	豚井・水餃子・ラーメンサラダ	親子丼・味噌汁・大根と高野豆腐の煮物・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・すき焼き・わかめと玉ねぎの酢の物・苺のヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・キャベツの梅肉和え・黒豆	ご飯・すり身汁・鶏のから揚げ・さつまいも・天ぷら・ひじきの炒め煮
	10	11	12	13	14	15	16
朝	きのこの炊き込みご飯・味噌汁・ポテトサラダ・たくあん・胡麻昆布	ご飯・味噌汁・たらこ昆布煮・マカロニサラダ・ハムカツ・煮りんご	ご飯・味噌汁・もずくとえのき茸の和え物・炒め納豆・漬物	釜飯・味噌汁・鱈のガーリックソテー・なま酢・りんご入フルーチェ	ご飯・味噌汁・銀がれい味酢漬焼・大根と人参と天かまの煮物・スパゲティサラダ・けずり節昆布	ご飯・味噌汁・マカロニのトマト煮・天かまと芋の煮物・ベーコン入スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・南瓜煮・シーチキンサラダ・ひじき煮・スクランブルエッグ・納豆・桃ヨーグルト
昼	ご飯・味噌汁・かすべの煮付け・小松菜と小女子の胡麻油炒め・紅芋の大学芋・紅じゃこ	グリーンピースご飯・ニラ玉スープ・煮込みおろしハンバーグ・ラッキョと竹輪の酢の物	うどん・鮭おにぎり・大学芋	ご飯・味噌汁・焼紅鮭・ニラの玉子とじ・がぶと挽肉の煮物	そば・おにぎり・南瓜と小豆の煮物・黄桃	天井(海老・ピーマン・かすべ)・白菜の中華スープ・みず菜とオホーツクのポン酢和え・茄子の漬物・煮りんご	味噌ラーメン・炒飯・チキンサラダ・バナナと苺ホイップ
夕	鶏ひき肉どんぶり・味噌汁・春雨と野菜のカレー風味炒め・切干大根・キウイフルーツ	キーマカレー・玉子と野菜のスープ・マカロニとハーブチキンのサラダ	豚井・すり身汁・キャベツとトマトとコーンのサラダ・りんご	ご飯・味噌汁・鶏の照焼き・キャベツ・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・豚ジンギスカン・ポテトサラダ・揚げと小松菜の煮浸し	シチュー・煮豆・マカロニサラダ・黄桃とみかん	親子丼・すり身と野菜のお吸い物・ブロッコリーと海老のサラダ
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・ササミと野菜のサラダ・漬物・フルーツ入フルーチェ	ご飯・味噌汁・焼紅鮭・南瓜の甘煮・小松菜のお浸し・煮玉子・伊予柑	ご飯・味噌汁・南瓜煮・ワカメサラダ・きのこ焼	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・豚肉と白菜の酒蒸し・練り物大根煮・茄子の浅漬	ご飯・味噌汁・鶏肉の酒蒸し・スクランブルエッグ・大根サラダ	ご飯・味噌汁・天かまのバター焼・紫蘇の実和え・きんぴらごぼう・紫芋のサラダ・スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・焼鮭・スパゲティサラダ・いんげんの胡麻和え・煮豆
昼	ご飯・味噌汁・宗八カレイの煮付け・ほうれん草のにんにくソテー・豚キムチ	稲荷寿司・ソーメン汁・メンマと鶏肉のサラダ・焼塩鯖・紫蘇の実漬	ミートソーススパゲティ・竹の子の玉子とじ・スープ・サラダほうれん草・伊予柑	かに風味炒飯・水餃子・スープ・海老マヨ・バナナ	きのこころろうどん・ポテトサラダ・バナナホイップ	キーマカレー・中華風スープ・紫芋の団子・大根と春雨の和え物・きんかん	ご飯・味噌汁・鶏照焼き・生揚げとふきの煮物・もやしの梅肉和え
夕	牛井・味噌汁・なま酢・ラーメンサラダ・フルーツのゼリー和え	ご飯・玉子スープ・ロールキャベツ・わかめと胡瓜の酢の物・キウイフルーツ	ご飯・味噌汁・秋刀魚の蒲焼・とろろの梅肉和え・茄子のチリソース炒め・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・豚の生姜焼き・煮豆・キャベツの梅肉和え・伊予柑	親子丼・味噌汁・チンジャオロース・フルーツのゼリー和え	ご飯・シチュー・ザンギ(レタス・ミニトマト添)・マカロニサラダ・たくあん	ご飯・すり身汁・天ぷら(さつまいも・海老・紫蘇)・帆立とワカメの酢味噌和え
	24	25	26	27	28		
朝	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・枝豆腐・南瓜煮のそぼろあんかけ・たくあん	ご飯・味噌汁・大根の煮物・あさつきとカニカマの酢味噌和え・玉子焼・つぼ鯛みりん漬焼き	ご飯・味噌汁・もずく・水菜サラダ・スクランブルエッグ・桃ヨーグルト	ご飯・味噌汁・ウインナー入りスクランブルエッグ・南瓜煮・焼鮭・天かまと竹輪の煮物	炊き込み五目ご飯・味噌汁・豆と芋のサラダ・漬物・煮豆		
昼	ミートナポリタン・コンソメスープ・ほうれん草のコンビーフサラダ・みかんと桃	ちらし寿司・ぼりぼりのすまし汁・煮しめ・海老フライ・玉子マカロニサラダ	カレーライス・玉子スープ・きんぴらごぼう・胡瓜とワカメの酢の物	ご飯・そうめん汁・かき揚げ・焼つぼ鯛・ほうれん草の胡麻和え・苺とみかん	味噌ラーメン・梅おかかおにぎり・大学芋・長芋の梅肉和え・伊予柑と苺		
夕	ご飯・水餃子スープ・ホイコーロ・春菊の胡麻和え・ごぼうサラダ	麻婆丼・味噌汁・ラーメンサラダ・たくあん	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・茄子のキムチ炒め・豚肉と白菜の酒蒸し	ご飯・味噌汁・豚ヒレ肉の生姜焼(野菜添)・野菜の玉子とじ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・漬物・ニラ玉・焼つぼ鯛・蜜柑と苺		