

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
朝						ご飯・味噌汁・煮豆・ちりめんじゃこ・目玉焼・ほうれん草のお浸し・さつま芋煮・ウインナーと竹輪の炒め物・秋刀魚の蒲焼	ご飯・味噌汁・秋刀魚の蒲焼・ほうれん草の玉子とじ・煮豆・しょうが焼き・昆布の佃煮
昼						ご飯・ワカメスープ・鶏のから揚げ・麻婆春雨・玉子豆腐・マカロニサラダ・苺	ご飯・醤油ラーメン・海老入餃子・ワカメと胡瓜の酢の物・茄子と天かまの炒め物
夕						ご飯・味噌汁・肉じゃが・麻婆豆腐・焼ほっけ・煮豆・桃	カレーライス・玉子スープ・ラーメンサラダ・煮豆・フルーツ
	3	4	5	6	7	8	9
朝	ご飯・味噌汁・焼紅鮭・梅干・ニラの玉子とじ・キャベツの天かま炒め・プレーンオムレツ・フルーツ・牛乳	ご飯・味噌汁・鱈のムニエル・ひじき煮・大根と鶏肉の煮物・ウインナーとピーマンの炒め物・蜜柑ヨーグルト	ご飯・味噌汁・納豆・煮豆・キャベツと竹輪の炒め物・コロケ・玉子焼き・牛乳	ご飯・味噌汁・紫蘇ワカメ・厚揚げの生姜煮・大根と竹輪の煮物・ソーセージの玉子とじ・目抜き西京焼・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・チキンソテー・玉子焼・佃煮・ジャーマンポテト・胡瓜のなめ茸和え・苺	ご飯・味噌汁・玉子焼・鯖の塩焼・松前漬・ウインナー・煮豆	ご飯・味噌汁・焼鮭・煮豆・梅干・ウインナー・天かまの味噌炒め・スクランブルエッグ・牛乳
昼	玉子巻き寿司・ソーメン汁・海老フライ・ポテトサラダ	牛丼・味噌汁・ペンネチーズ・茄子とピーマンの味噌炒め・りんご	チキンカレー・野菜サラダ・フルーツポンチ	そば・稲荷寿司・帆立とコーンの炒め物・カニカマ・ワカメナルト	ご飯・味噌汁・蒟と揚げと豆腐と人参とがんと鶏肉の煮物・焼鮭・ほうれん草とミックスベジタブルのバター醤油炒め・里芋の胡麻和え	ご飯・豚汁・さつま芋天ぷら・ハンバーグ・煮豆・紫蘇ワカメ	生姜ご飯・味噌汁・ハンバーグ・竹輪のカレー天ぷら・煮豆・ミニトマト
夕	ご飯・豚汁・鱈の甘酢炒め・小松菜と揚げの炒め物・さつま芋の甘煮	ご飯・味噌汁・大根と天かまの煮物・かすべの煮付け・さつま芋と水菜の天ぷら・梅干	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・大学芋風さつま芋煮・削り節昆布	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・子とえ・煮豆・ほうれん草の胡麻和え・苺	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・銀カレイ味醂漬・茄子ときのこの炒め物・昆布の佃煮・煮豆	ご飯・けんちん汁・煮豆・秋刀魚の煮付け・漬物・味噌おでん・フルーツ	ご飯・味噌汁・八宝菜・南瓜コロケ・湯豆腐のひじきあんかけ・煮豆
	10	11	12	13	14	15	16
朝	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・焼ほっけ・豚肉とキャベツのカレー炒め・たくあん・フルーツポンチ・牛乳	ご飯・味噌汁・梅干・焼鮭・茄子と竹輪の炒め物・玉子焼・ポテトサラダ・牛乳	ご飯・味噌汁・秋刀魚の蒲焼・ソーセージの玉子とじ・椎茸とベーコンの炒め物・天かま・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・大根の天かま煮・豚肉と野菜の炒め物・納豆・さつま芋甘煮・牛乳	ご飯・味噌汁・焼紅鮭・ミニハンバーグ・松前漬・南瓜煮・バナナ	ご飯・味噌汁・焼秋刀魚・だし巻き玉子・南瓜煮・天かま炒め・牛乳・フルーツ	ご飯・味噌汁・焼鮭・生姜焼き・スクランブルエッグ・ひじき煮・煮豆・牛乳
昼	カレーうどん・おにぎり・漬物・南瓜煮・餃子入スープ	ご飯・味噌汁・天ぷら(茄子・さつま芋・竹輪・ピーマン)・海老チリ・玉子味噌	キーマカレー・玉子スープ・煮豆・漬物・かぼちゃとサツマ芋のきんとんあんかけ・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・焼そば・餃子・なめ茸と胡瓜の和え物・大学芋	生姜ご飯・味噌汁・鶏肉の竜田焼・かぶと鶏団子の煮物・胡瓜の胡麻和え・煮豆	三色丼・味噌汁・青梗菜の中華炒め・焼鮭・煮豆・たくあん	わかめおにぎり・醤油ラーメン・南瓜煮・玉子豆腐・苺
夕	ご飯・味噌汁・豚の生姜焼き・かすべの煮付け・豆腐の玉子とじ・煮豆・カニカマ	親子丼・味噌汁・大学芋風煮物・春雨サラダ	ご飯・味噌汁・芋のそぼろ煮・豚肉と白菜の八宝菜風・きのこ豆腐のあんかけ	ご飯・味噌汁・肉じゃが・焼秋刀魚・ニラの玉子とじ・きり昆布と揚げの炒め物・煮豆・漬物	牛丼・豚汁・煮豆・南瓜きんとん・天かまの味噌がけ・フルーツ	ご飯・すり身汁・鯖の味噌煮・山菜の炒め煮・もずく酢・煮豆・大根としらすの和え物	ご飯・味噌汁・鱈フライの野菜甘酢あんかけ・黒豆・巾着煮
	17	18	19	20	21	22	23
朝	ご飯・味噌汁・チーズ入スクランブルエッグ・ソーセージのケチャップ炒め・焼つば鯛・子とえ・ほうれん草の胡麻和え・伊予柑・牛乳	ご飯・味噌汁・天かま・佃煮・納豆・焼かれい・玉子焼・牛乳	ご飯・味噌汁・豚肉と白菜の酒蒸し・大根と天かまの煮物・南瓜煮・牛乳	ご飯・味噌汁・焼鮭・漬物・煮豆・蕨と落と竹の子の煮物・フルーツ・牛乳	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・ハムカツ・ソーセージ入スクランブルエッグ・南瓜煮・小松菜の胡麻和え・牛乳	ご飯・味噌汁・煮豆・納豆・カニカマ・クリーミーコーン・ポテトサラダ・水菜のピーナッツ和え・牛乳	ご飯・味噌汁・玉子焼き・焼鮭・納豆・梅干・黒豆・帆立ときのこのバター炒め
昼	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ブロッコリー・人参シシリ・茄子の油炒め	ご飯・味噌汁・肉じゃが・キャベツとベーコンのコンソメ煮・茄子のひき肉炒め・煮豆	オムライス・味噌汁・大学芋・ポテトサラダ	塩ラーメン・稲荷寿司・おにぎり・南瓜甘煮・つくね・フライドポテト・玉子焼・小松菜の胡麻和え・ウインナー・ゆで卵・海老と鶏のフライ	カレーライス・春雨サラダ・大根と天かまの煮物・ニラの玉子とじ・フルーツポンチ	うどん・稲荷寿司・南瓜の煮物・かに玉・胡瓜の漬物	ご飯・味噌汁・大根と天かまと人参とウインナーの煮物・もやしとピーマンとハムのナムル・じゃが芋の塩煮
夕	ご飯・味噌汁・八宝菜・焼鮭・南瓜煮・漬物・玉子味噌	ご飯・味噌汁・ジンギスカン・竹輪と豆腐の煮物・さつま芋甘煮	ご飯・味噌汁・すき焼き・南瓜きんとん・海老とサーモンのタルタルがけ・フルーツ	ご飯・味噌汁・鱈のムニエル・ラーメンサラダ・肉じゃが・煮豆・かまぼこ	ご飯・味噌汁・ゆで卵・梅干・焼鮭・キャベツと天かまの煮物・煮豆・漬物	ご飯・味噌汁・肉じゃが・焼ほっけ・子とえ・南瓜煮	生姜ご飯・味噌汁・煮豆・メンチカツ・ミニトマト・きんぴらごぼう・ほうれん草の炒め物
	24	25	26	27	28		
朝	ご飯・味噌汁・チーズ入スクランブルエッグ・厚揚げと大根の煮物・ツナのハム巻き・焼ほっけ・煮豆・牛乳	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・生姜焼・ふきと天かまの炒め煮・煮豆・フルーツポンチ・牛乳	ご飯・味噌汁・焼紅鮭・茄子のピリ辛炒め・あさつきと玉子とじ・キャベツとウインナーの炒め物・牛乳	ご飯・味噌汁・佃煮・玉子焼・梅干・えのきの豚肉巻き・ツナとほうれん草のポイン酢和え・牛蒡サラダ	ご飯・味噌汁・玉子焼・つくね・鯖の水煮・ハーブチキン・昆布のおかか和え		
昼	キーマカレー・玉子スープ・南瓜の煮物・漬物・煮豆・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・ロール白菜・さつま芋サラダ・煮豆・えのきのベーコン巻き・キウイ	そば・稲荷寿司・南瓜あんかけ・しば漬け・煮豆	ちらし寿司・ソーメン汁・唐揚げ・マカロニグラタン・煮豆・苺	ご飯・味噌汁・お好み焼・じゃが芋と白滝の煮物・枝豆腐・水菜のお浸し・フルーツポンチ		
夕	ご飯・味噌汁・ヒレカツ・さつま芋の甘煮・春菊と椎茸の和え物・煮豆・漬物	ご飯・味噌汁・焼ほっけ・煮豆・はんぺんのハムはさみ揚げ・南瓜・湯豆腐	中華丼・味噌汁・さつま芋の甘煮・かに玉	ご飯・味噌汁・焼つば鯛・春雨キャベツ・豚野菜炒め・黒豆	ご飯・味噌汁・肉じゃが・漬物・焼つば鯛・蜜柑と苺		