

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	5	6	7
朝	炊き込みご飯・味噌汁・煮 豆	ご飯・味噌汁・かぼちゃ 煮・伊達巻・胡麻豆腐・野 菜炒め・みかんヨーグルト	ご飯・味噌汁・炒り玉子・ ほうれん草なめ茸和え・ えのき、ソーセージ炒め・ ウィンナー	ご飯・味噌汁・きんぴらご ぼう・白菜の梅肉和え・黒 豆	ご飯・味噌汁・鶏肉、大 根、人参の煮物・玉子焼・ ほうれん草なめ茸和え	ご飯・味噌汁・鯖焼魚・ひ じきとフキの炒め物・漬 物・かぼちゃ煮	ご飯・味噌汁・スクラン ブルエッグ・大根煮・ウイ ナー・みかんヨーグルト
昼	ご飯・味噌汁・豚カツ・ ソーセージのこの炒め物・ ほうれん草サラダ	カレーライス・きくらげス ープわさび菜の味噌マヨ ネーズ和え・白桃	恵方巻き・節分そば・フ ルーツカクテル	ミートスパゲティ・玉子 スープ・みかん	ご飯・スープ・エビチリ・そ ばサラダ・フルーツ	腹子飯・餃子スープ・ほう れん草の炒め物	ご飯・味噌汁・肉入り野菜 炒め・胡瓜の漬物・かぼ ちゃのクリーム煮
夕	ご飯・味噌汁・鮭のホイル 焼・大根菜・生ハムサラダ	ご飯・味噌汁・サンマの蒲 焼・ラーメンサラダ・炒め 納豆	ご飯・味噌汁・春巻き・ポ テトサラダ・大根、人参、 鶏肉の煮物	混ぜご飯・味噌汁・鶏肉 のトマト煮・かぼちゃサラ ダ	ご飯・味噌汁・冷しゃぶ しゃぶ鶏のねぎだれあん かけ	ご飯・味噌汁・きんぴら・ ホッケ焼魚・塩おでん(大 根、生あげ、がんも)	ご飯・味噌鍋・コールス ローダ・八朔
	8	9	10	11	12	13	14
朝	おじや・かぼちゃの煮物・ ほうれん草のお浸し・白 桃・りんごゼリー	ご飯・味噌汁・煮物・さん まの蒲焼・煮豆・玉子サラ ダ	鶏釜飯・味噌汁・ほうれん 草の炒め物・水菜ともや しの和え物	ご飯・味噌汁・鮭焼魚・漬 物・カボチャサラダ	鶏雑炊・味噌汁・かぼちゃ 煮茄子焼・大福豆	栗ご飯・味噌汁・ニラ玉炒 めピーマン、茄子、挽肉 の味噌炒め	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ 人参のきんぴら・胡瓜の 漬物
昼	ちらし寿司・すり身の御吸 い物・うま煮・刺身(えび、 マグロサモン、カレイ)	おにぎり・焼そば・レタス サラダ・味噌汁	キーマカレー・ニラ玉ス ープ・らっきょうのサラダ・み かん、桃	ご飯・すり身汁・鶏の唐揚 げ・かぼちゃの煮物・ほう れん草としめじとベーコン の炒め物	ご飯・味噌汁・トマト煮込 みハンバーグ・ポテトサラ ダ	ご飯・味噌汁・焼餃子・ほ うれん草の胡麻和え・大 根の五目酢あんかけ	豚丼・味噌汁・春雨サラ ダ・漬物
夕	ハッシュドビーフスープ・ 大根サラダ・ラフランスプ リン	ご飯・味噌汁・すき焼き・ 黄桃	ご飯・味噌汁・ニシンの煮 漬け・煮物・漬物	ご飯・レタスサラダ・煮こ みうどん	カツ丼・味噌汁・なます・ ぶどう、みかん	ご飯・味噌汁・鮭焼魚・煮 豆・レタスと水菜のサラ ダ・里芋と天カマの煮物	ご飯・味噌汁・鯖焼魚・ほ うれん草なめ茸和え・な す、ピーマン味噌炒め・フ キ、天カマ煮
	15	16	17	18	19	20	21
朝	ご飯・味噌汁・スクラン ブルエッグ・かぼちゃ煮・ウイ ナー・りんごヨーグルト	ご飯・味噌汁・炒め納豆・ ほうれん草とウィンナー 炒め・漬物	ご飯・味噌汁・かぼちゃ 煮・白菜蒸し・焼魚	ご飯・味噌汁・炒め納豆・ 大根の煮物・漬物・おから	ご飯・味噌汁・大根、人 参、鶏挽肉の煮物・ほう れん草のなめ茸和え・う まみ昆布	ご飯・味噌汁・梅干・玉子 焼き・煮豆	ご飯・味噌汁・ほうれん草 のなめ茸和え・ベーコン エッグ・バナナヨーグルト
昼	具沢山煮込みうどん・ワ カメとえのきの酢の物・桃 (缶詰)	ご飯・ポトフ・ハンバーグ・ マカロニサラダ・たくあん	寿司(エビ、マグロ、ブリ、 カンパチ、鯖、カレイ、 ツナ、いくら)・すまし汁	スパゲッティナポリタン・ ほうれん草と玉子のス ープ・ポテトサラダ・八朔	親子丼・味噌汁・ナムル	ご飯・ポトフ・銀カレイみり ん漬焼・煮豆・ポテト	ミートスパゲッティ・玉子と ソーセージのスープ・さつ ま芋のサラダ
夕	ご飯・味噌汁・野菜炒め・ マカロニサラダ・漬物	ご飯・味噌汁・ポテトサラ ダ・麻婆豆腐・煮物・バナ ナヨーグルト	キーマカレー・クリームス ープ・トマトサラダ	ご飯・具沢山スープ・鶏の 唐揚げ・フライドポテト・大 根と胡瓜のサラダ・りんご	稲荷寿司・温そば・生酢・ 八朔	カレーライス・コンソメス ープ・スパゲッティサラダ・白 桃	ご飯・味噌汁・ハムサラ ダ・鶏肉焼・八朔
	22	23	24	25	26	27	28
朝	ご飯・味噌汁・かぼちゃ 煮・ホッケ焼魚・大根煮	ご飯・味噌汁・ウィンナー 入りスクランブルエッグ・大 根、人参、天カマの煮物・ いんげんの胡麻和え	ご飯・味噌汁・鮭焼魚・昆 布巻き・かぼちゃ煮	おじや・味噌汁・煮豆・黄 桃	ご飯・味噌汁・肉団子・玉 子とじ・フキと竹の子煮・ かぼちゃ煮	ご飯・味噌汁・鯖焼魚・た くあん・小松菜と油揚げの 煮浸し桃ヨーグルト	ご飯・味噌汁・黒豆・かぼ ちゃ煮・サンマの蒲焼・ス クランブルエッグ
昼	カレーうどん・フルーチェ 玉子と水菜のサラダ	ポロネーゼ・ポトフ・レタス サラダ	ご飯・スープ・生姜焼き・ 茄子の煮浸し・みかん	お赤飯・エビの御吸い物・ 刺身(サモン、マグロ、エ ビ、アブラコ)・煮豆・うど の酢味噌和え	ご飯・味噌汁・牛肉焼・ハ ムサラダ・マグロユッケ・ 桃ヨーグルト	かき揚げうどん・ワカメご 飯	カツ丼・味噌汁・白菜の胡 麻和え
夕	ご飯・味噌汁・コロッケ・き んぴらごぼう・カブと胡瓜 の漬物	炊き込みピラフ・オニオン スープ・レタスサラダ・鶏 の唐揚げ	ご飯・味噌鍋・たくあん	カレーライス・ワカメス ープ・スパゲッティサラダ	ご飯・味噌汁・焼肉・カレ イの刺身・みかん	ご飯・味噌汁・野菜炒め・ ほうれん草のサラダ	ピラフ・味噌汁・茄子と ピーマン炒め・たくあん
朝							
昼							
夕							