

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	5	6	7
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭焼魚のことほうれん草のバター炒め・伊達巻・目玉焼き	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼魚・煮豆・ニラ・ウィンナー炒め・スクランブルエッグ・ハムカツ・春巻き・わさび菜	ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・ミートボール・厚揚げとじゃが芋の味噌煮・紫蘇巻き味噌・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭焼魚・えのきとほうれん草和え・目玉焼き・かぼちゃ煮・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・みかん・キャベツと天カマのカレー炒め・メンチボール・紫蘇味噌・三つ葉のお浸し	ご飯・味噌汁・牛乳・ホッケ焼魚・大根味噌煮・だし巻き玉子・ナス炒め・ニラの玉子とじ煮豆・バナナ	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・鯖の塩焼き・豚肉ともやしのあんかけ・佃煮
昼	ご飯・味噌汁・大根・鶏肉・天カマ・椎茸の煮物・豚肉のしゃぶしゃぶ・煮豆・焼肉大根おろし	ご飯・味噌汁・和風煮込みハンバーグ・野菜炒め・豆腐サラダ	そば汁・玉子焼き・トビッコ・ハム、胡瓜の和え物・煮豆	塩ラーメン・おにぎり・じゃが芋と挽肉の煮物・筑前煮・煮豆	うどん汁・稲荷寿司・大根と人参と鶏肉の煮物・煮豆・フルーツポンチ	カレーうどん・ご飯・なす焼・白菜のお浸し・トマト	うどん・カニカマ・稲荷寿司・唐揚げ・温泉玉子・煮豆・ほうれん草のお浸し
夕	スープカレー・ゆで卵・煮豆生ハムサラダ・みかん	中華丼・味噌汁・かぼちゃ煮鯖焼魚・みかん	ご飯・味噌汁・ニラの玉子とじカスベの煮漬け・八宝菜	ご飯・味噌汁・豚しゃぶしゃぶ大根おろし・天カマ、大根、きのこの煮物・サンマ焼魚・カニカマ入り玉子焼き	焼そば・ご飯・煮豆・漬物・ふかし芋・みかん	ご飯・味噌汁・煮豆・めめめの西京漬け・煮こみハンバーグほうれん草のナムタケ和え	キーマカレー・玉子スープ・かぼちゃの煮物・キャベツとハムのサラダ・フキと天カマの炒め物・フルーツポンチ
	8	9	10	11	12	13	14
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・かぼちゃ煮物・春巻き・鮭焼魚・スクランブルエッグ・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・サンマの缶詰・煮豆・チーズ入り玉子・漬物・さつま芋の天ぷら・紫蘇味噌	ご飯・味噌汁・牛乳・ミートオムレツ・ふきと天カマの煮物・紫蘇巻味噌・たくあん・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・鮭焼魚・ウィンナー・佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭・トマト・紫蘇味噌・玉子焼き・じゃが芋の煮物・ほうれん草のお浸し・漬物	生姜ご飯・味噌汁・鯖焼魚・フキと天カマの煮物・ソーセージの玉子とじ	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼魚・ささぎ豆と芋の煮物・だし巻き玉子・温キャベツ
昼	鶏天丼・味噌汁・ほっけすり身団子・キャベツの油炒め	ソースカツ丼・味噌汁・フライドポテト・さつま芋サラダ	そば・おにぎり・煮豆・かぼちゃの煮物・もやしの玉子とじ・ほうれん草のお浸し	親子丼・味噌汁・きんぴらごぼう・大根、きゅうりの酢の物	ほうれん草の炒飯・ナポリタンスパゲッティ・かぼちゃの煮物・玉子スープ・煮豆・トマト	ご飯・味噌汁・スコッチエッグ芋団子・胡瓜の酢の物・蒸しキャベツ・トマト・みかん	塩ラーメン・胡麻おにぎり・サラダ・ハンバーグ・みかん
夕	ご飯・味噌汁・鯖焼魚・煮豆・豚肉と玉ねぎの生姜焼・ポテトサラダ・カニカマ・大根のしらす和え	ハヤシライス・餃子スープ・ラーメンサラダ・アメリカンドッグ	ご飯・味噌汁・カスベの煮漬け・フキとツナの炒め・八宝菜・肉豆腐・肉じゃが	カレーライス・玉子スープ・キャベツ、胡瓜、ハムのサラダ・煮豆・キウイフルーツ・トマト	おにぎり・ラーメン鍋	手まり寿司・味噌汁・生酢・かすべの煮漬け・イチゴ	ご飯・味噌汁・ラーメンサラダ肉じゃが・茄子とピーマンの味噌炒め
	15	16	17	18	19	20	21
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・カレーのみりん漬け・かぼちゃの煮物・生酢・とろろ芋・ほうれん草のお浸し	ご飯・味噌汁・牛乳・和風スクランブルエッグ・鶏肉の竜田焼サンマの蒲焼・煮豆・とろろ芋・バナナ	ご飯・味噌汁・ニラの玉子とじ鯖焼魚・紫蘇巻味噌・ウィンナー	ご飯・味噌汁・牛乳・梅干・ホッケ焼魚・トマト・玉子焼き・紫蘇味噌・煮豆・おから・炒め納豆	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼魚・スクランブルエッグ・ソーセージ炒め・胡瓜、大根おろし・バナナ	ご飯・味噌汁・牛乳・ソーセージの玉子とじ・鶏つくね・切昆布・とろろ芋・バナナ	ご飯・味噌汁・牛乳・サバ焼魚・ウィンナー・餃子・煮豆
昼	エビ入りかき揚げ丼・味噌汁かぼちゃと天カマの煮物・生酢・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・タラのフライ(タルソース添え)・大根、人参、鶏肉の煮物・サラダうどん	牛丼・味噌汁・ベーコン入りスクランブルエッグ・さつま芋の煮物	親子うどん・かぼちゃの煮物・ミニおにぎり・舞茸の炒め物	メンチカツ丼・味噌汁・ほうれん草胡麻和え・みかんと白桃	オムライス・春雨スープ・煮豆キャベツ、胡瓜、ちくわのサラダ・フルーツポンチ	醤油ラーメン・おにぎり・かぼちゃの煮物・豚肉の生姜焼き・人参とキャベツのサラダ
夕	鮭ちらし・味噌汁・春雨サラダ白菜と油揚げの炒め物	ご飯・味噌汁・肉じゃが・赤魚焼魚・白菜のお浸し・煮豆	ご飯・味噌汁・大根、鶏肉、しいたけの煮物・オムレツ・煮豆・インゲンの胡麻和え	ビーフカレー・生酢・玉子スープ・白菜胡麻和え・フルーツ	ご飯・宗八焼魚・豚汁・茄子焼・もやしの炒め物	ご飯・味噌汁・フキと天ぷらの煮物・煮こみハンバーグ・かぼちゃ煮	ご飯・味噌汁・野菜天ぷら・ほうれん草と大根おろしの和え物・かぼちゃの煮漬け・鮭・イチゴ
	22	23	24	25	26	27	28
朝	ご飯・味噌汁・牛乳・目玉焼き・ほうれん草とハムのバター炒め・カニカマ・紫蘇味噌サンマの缶詰・じゃが芋の煮物	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼魚・スクランブルエッグ・里芋と大根の煮物・ウィンナー・みかん	ご飯・味噌汁・牛乳・サバ焼魚・ベーコンエッグ・ナスの味噌炒め・佃煮	ご飯・味噌汁・牛乳・玉葱とハムの炒め物・サンマの蒲焼・芋と天カマの煮物・紫蘇味噌	ご飯・味噌汁・牛乳・鮭焼魚・スクランブルエッグ・伊達巻・かぼちゃの煮物	ご飯・味噌汁・牛乳・鯖焼魚子会え・紫蘇味噌巻き・目玉焼き・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭・茄子炒め・ピーマン、きのこ炒め・ニラ生卵和え・紫蘇味噌
昼	かしわそば・鮭おにぎり・ひじきの巾着煮・ナスの味噌炒め	カレーライス・かぼちゃの煮物・玉子スープ・フルーツポンチ	親子丼・すり身汁・白菜の梅肉和え・煮豆・たくあん・黄桃	ソーメン汁・お稲荷さん・ワカメとオホーツクの酢の物・煮豆・みかん	ご飯・味噌汁・肉じゃが・マカロニサラダ・ほうれん草とナムタケ和え・胡瓜	ちらし寿司・ソーメン汁・鶏の唐揚げ・トマト・蒸しキャベツ	ご飯・味噌汁・生姜焼き風炒め・千切りキャベツ・カニカマ・胡瓜・ほうれん草のお浸し・みかん
夕	生ちらし寿司・ベーコンとほうれん草のオリーブ炒め・ニラと黄身おろし・イチゴ	ご飯・味噌汁・赤魚焼・豚肉の生姜焼・春巻き・漬物	たらと鶏つくね・鍋・おにぎり	五目ご飯・味噌汁・豚肉とキャベツの炒め物・大根と人参と天カマの煮物・さつま芋の煮物	ネギトロ丼・味噌汁・温野菜とオニオンロケット・ハム巻きサラダ・玉子サンド・ハムカツ・トマト	ネギトロ丼・味噌汁・温野菜とハム巻きサラダ・オニオンロケット・トマト・玉子サンド・ハムカツ	ご飯・味噌汁・豚しゃぶしゃぶ味噌おでん・煮豆・紫蘇味噌
朝							
昼							
夕							