

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
朝				ご飯・味噌汁・さんま蒲焼・ニラの玉子とじ・玉子焼き・大根の煮物・きんぴらごぼう	混ぜご飯・味噌汁・卵焼き・鮭焼き魚・ほうれん草のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・ポテトサラダ・茄子・ピーマンピリ辛炒め・きんぴらごぼう・卵焼き	ご飯・スープ・煮豆・焼肉・カニカマ・サラダ・みかん
昼				ご飯・味噌汁・ちゃんちゃん焼き風・もやし、胡瓜の肉の和え物・桃	ご飯・味噌汁・キーマカレー・マカロニサラダ・みかん、バナナのヨーグルトかけ	チラシ寿司・お吸い物・白菜の白和え・大根とさつま芋の煮物	親子丼・エビ、餃子のスープ・スパゲッティサラダ・大根の煮物
夕				ご飯・味噌汁・タラと茄子の甘酢かけ・肉、豆腐煮・もやしとほうれん草のナムル	炊き込みご飯・味噌汁・肉じゃが・鮭炒め・白菜なめ茸和え	ご飯・味噌汁・ほうれん草の胡麻和え・キャベツのごま油サラダ・コロケ・みかん	ご飯・味噌汁・肉の炒め物・とろみ豆腐・もやしサラダ・みかん缶
	5	6	7	8	9	10	11
朝	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ほうれん草の炒め物・落の煮物・マカロニサラダ	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・ほっけ焼き魚・ハム、チーズフライ・ポテトサラダ・天カマ、大根の煮物	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鮭焼き魚・オムレツ・ポテトサラダ・野菜サラダ・筑前煮・煮豆・トマト	ご飯・味噌汁・チーズオムレツ・ポテトサラダ・トマト・キャベツのみそ炒め	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・ほうれん草とベーコンの炒め物・キャベツのサラダ	ご飯・味噌汁・ミートボール・サラダ・煮豆・スクランブルエッグ	ご飯・味噌汁・ポテト肉巻き・紅鮭焼き魚・ニラの卵とじ・玉子焼き・キャベツ、天カマ炒め
昼	稲荷寿司・そば・青梗菜とトマトのサラダ・みかん	中華丼・生姜汁・サラダ・シュウマイ・ポテト・豆腐のなめ茸のせ・煮豆	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・野菜サラダ・トマト・みかん	チラシ寿司・おからの煮物・胡瓜のサラダ・ネギのスープ	塩ラーメン・梅、かつおおにぎり・紫蘇の実漬け・ほうれん草とカニカマのサラダ・パイナップル	オムライス・エビフライ・たらフライ・胡瓜の酢の物・味噌汁	ご飯・味噌汁・生姜焼き・ポテトサラダ・インゲンの胡麻和え
夕	カレーライス・コンソメスープ・キャベツと大根サラダ・芋白玉・みかん	ご飯・味噌汁・ニラ卵とじ・コロケ・白菜の煮びたし・ほうれん草、ソーセージ炒め・漬物・みかん	ご飯・クリームシチュー・タラのムニエルとタルタルソース付き・春菊の白和え	カレーライス・中華スープ・ほうれん草の胡麻和え・ポテトサラダのハムまき・みかん	ご飯・味噌汁・グラタン・ハンバーグ・小松菜の塩、コンショ炒め・煮豆・フルーチェ	ご飯・味噌汁・タラ鍋・豚肉の生姜焼き・さつま芋の甘煮・ポテト野菜サラダ	カレーライス・スープ・白玉団子・ハムオムレツ・トマト・みかん、白桃
	12	13	14	15	16	17	18
朝	ご飯・味噌汁・落と天カマの煮物・ポロニアソーゼージ・マッシュポテト・さんま蒲焼・みかん	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・大根の煮物・煮豆・白菜のなめ茸和え	ご飯・味噌汁・さんま蒲焼・玉子焼き・煮豆	ご飯・味噌汁・コロケ・サラダ・トマト・卵とじ	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・ほっけ焼き魚・大根、人参、椎茸の煮物・さつま芋のサラダ・ほうれん草、ベーコン炒め	ご飯・味噌汁・マカロニサラダ・目玉焼き・大根の煮物・インゲンの胡麻和え	ご飯・味噌汁・牛乳・筑前煮・シュウマイ・卵焼き・サラダ・玉葱肉巻き
昼	混ぜご飯・味噌汁・野菜あんかけ・豚肉、白菜水煮	ご飯・味噌汁・大根と挽肉あんかけ・ポテトサラダ・ゆで卵・トマト	ご飯・味噌汁・人参と天カマ煮・中華サラダ・鶏むね肉・みかん、バナナ	ご飯・味噌汁・生姜焼き・マカロニサラダ・キャベツの煮物	挽肉カレー・肉じゃが・ほうれん草となめこの醤油和え・スープ	親子丼・味噌汁・ニラとソーセージの炒め物・落の煮物	ご飯・味噌汁・鮭・ほうれん草の胡麻和え・水餃子・ハムサラダ
夕	ご飯・味噌汁・鮭のオイル蒸・粕漬け・フルーツポンチ	ご飯・豚汁・エビグラタン・ハムカツフライとレタス・トマト	カレーライス・醤油スープ・煮豆・冷奴・シーチキンマヨサラダ・フルーツポンチ	ご飯・味噌汁・鮭ちゃんちゃん焼き・玉子焼き・鶏肉の煮物	ご飯・味噌汁・タラのフライ・たくあん・人参のきんぴら・シュウマイ・キャベツとハムのサラダ	ご飯・三平汁・さんま蒲焼・ポテトサラダ・さつま芋、天カマ煮・胡瓜、みかんの酢の物	ご飯・味噌汁・肉じゃが・白菜クリームかけ・煮甘豆
	19	20	21	22	23	24	25
朝	ご飯・味噌汁・フライ・小松菜の卵とじ・キャベツとハム炒め	ご飯・味噌汁・オムレツ・ミートボール・サラダ・煮豆・煮物	ご飯・味噌汁・鮭・玉子焼き・煮物(天カマ、大根、椎茸)・人参サラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・オムレツ野菜サラダ・芋、天カマ煮・シュウマイ・茄子、人参、ピーマンピリ辛炒め	ご飯・中華スープ・グラタン・ミートボール・スクランブルエッグ・中華サラダ・ハムチーズカツ	ご飯・味噌汁・さんまの蒲焼・茄子と天カマ煮・玉子焼き・ウィンナー	ご飯・味噌汁・目玉焼き・ほうれん草の炒め物・落の煮物
昼	うどん・お稲荷さん・ニラの卵とじ・みかん、バナナ	チラシ寿司・味噌汁・芋の煮物・鶏むねあんかけ・白玉団子・めぬき西京漬け	ご飯・味噌汁・茄子の挽肉炒め・マカロニサラダ・人参煮・フルーツポンチ	ミートスパゲッティ・おにぎり・卵スープ・さつま芋のソテー・青菜のサラダ	カレーライス・豆腐コンソメスープ・小松菜サラダ・ゆで卵・トマト	ご飯・味噌汁・唐揚げ・ポテトサラダ・大根の煮物	チラシ寿司・エビと鶏肉の天ぷら・かぼちゃの煮物・胡瓜とハムのサラダ
夕	中華丼・味噌汁・漬物・茄子の煮びたし	みぞれ鍋・味噌汁・ご飯・ポテトサラダ・みかん、白桃	ご飯・シチュー・豚肉、野菜炒め・ポテトサラダ・ほっけ焼き魚・大根の煮物・海老玉子とじ	ご飯・味噌汁・茄子の味噌煮・野菜炒め・和風サラダ・白菜のお浸し	ご飯・味噌汁・エビフライ・茄子のみそ炒め・かぼちゃの煮物・ほうれん草の胡麻和え	ご飯・味噌汁・豆腐の白和え・ホットドッグ・鮭焼き魚・天カマ煮・みかん、胡瓜の和え物	ご飯・スープ・シチュー・ハムゆで卵・さつま芋・鮭焼き魚
	26	27	28				
朝	ご飯・味噌汁・かぼちゃの煮物・えのきとベーコン・さつま芋のサラダ・スクランブルエッグ・メバルの西京漬け	ご飯・味噌汁・そい焼き魚・茄子のミート炒め・ニラの卵とじ・たらこ	ご飯・味噌汁・玉子焼き・ほうれん草の胡麻和え・煮しめ・漬物				
昼	ラーメン・唐揚げ・おにぎり・野菜とフルーツのミックスサラダ	カレーライス・玉子スープ・マカロニサラダ・キャベツの油炒め	うどん・おにぎり・人参、大根、椎茸、鶏肉の煮物・フルーツポンチ				
夕	ご飯・味噌汁・茄子、えびの天ぷら・大根、天カマの煮物・ベーコン炒め・さつま芋の煮物	ご飯・味噌汁・ラーメンサラダ・生姜焼き・煮豆	ご飯・味噌汁・餃子・フルーチェ・ひじきの煮物・ほうれん草のなめ茸和え				