

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
朝					ご飯・味噌汁・スクランブルエッグ・カニカマ・煮物・煮豆・ベーコン	ご飯・味噌汁・鯖の水煮・ひじき・スクランブルエッグ・ソーセージの塩コショウ炒め煮豆	ご飯・味噌汁・目玉焼き・煮豆・煮物・ほうれん草の和え物
昼					わかめおにぎり・うどん・えびと野菜のかき揚げ・里芋と天カマの煮物・玉葱、ピーマン、ゆで卵のサラダ・しば漬け	ご飯・シチュー・肉の野菜巻き蒸・南瓜の素揚げ・豆の甘煮・フルーツ	恵方巻・そうめん・大根の煮物・フルーツ
夕					豚丼・玉子スープ・南瓜の煮物・たくあん・漬物・サケ焼き魚	ひじきの混ぜご飯・スープ・うどん・胡瓜の漬物	ご飯・豚汁・カスベの煮付け・南瓜煮・味噌おでん・みかん
	4	5	6	7	8	9	10
朝	ご飯・味噌汁・紅鯉焼き魚・ひじき煮・ユリ根と鶏肉の煮物・茄子、ピーマンのオイスターソース炒め	ご飯・味噌汁・ユリ根の甘煮・鯖焼き・ウィンナー・玉子焼き	ご飯・味噌汁・鯉焼き魚・切り干し大根・スクランブルエッグ・ブロッコリー・煮豆	ご飯・味噌汁・ほっけ焼き魚・落の煮物・ほうれん草の和え物	ご飯・味噌汁・ウィンナー・落の煮物・スクランブルエッグ・ほうれん草のツナ和え	ご飯・コーンスープ・エビグラタン・ポテトサラダ・サケ焼き魚	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・ほうれん草の炒め物・スパゲッティサラダ・たくあん・煮豆
昼	醤油ラーメン・お稲荷さん・ニラ玉・みかん果肉入りゼリー	鮭おにぎり・うどん・タラの甘酢あんかけ	ひつまぶし・うどん汁・南瓜の甘煮・里芋煮・トマト・バナナ	親子丼・味噌汁・茄子とピーマンの味噌炒め・たくあん・みかん果肉入りゼリー	ご飯・味噌汁・むね肉バーグ・ポテトサラダ・茄子とピーマンの炒め物	ご飯・味噌汁・肉豆腐・マカロニサラダ・漬物・フルーツ	ご飯・味噌汁・白菜・バラ肉のオイスター炒め・麻婆豆腐・茄子とピーマンの味噌炒め
夕	ご飯・味噌汁・和風ハンバーグ・じゃが芋と天カマ煮	キーマカレー・玉子スープ・南瓜の煮物・ほうれん草の胡麻和え・桃	ご飯・味噌汁・すき焼き・たくあん・フルーツ	ご飯・さつま芋サラダ・煮物・味噌汁	ご飯・玉葱スープ・ほっけ焼き魚・大学芋・おでん	ご飯・味噌汁・生姜焼き・胡瓜の酢の物・煮物	ご飯・味噌汁・タラのから揚げ・ポテトサラダ・ほうれん草のお浸し
	11	12	13	14	15	16	17
朝	ご飯・味噌汁・ひじきの煮物・スクランブルエッグ・ミートボール・鯖焼き魚	ご飯・味噌汁・スクランブルエッグひじき入り・煮物・ベーコン・白菜と豚肉の和え物	炊き込みご飯・味噌汁・里芋の煮物・鯉焼き魚・昆布・ほうれん草のお浸し	おじや・味噌汁・目玉焼き・たくあん	ご飯・味噌汁・牛乳・紅鯉焼き魚・ひじき煮・ソーセージ炒め・昆布巻き・シューマイ	ご飯・味噌汁・ちくわの磯辺焼き・煮物・南瓜煮	ご飯・味噌汁・煮豆・鯖の煮付け・スクランブルエッグ・ソーセージの塩コショウ炒め・ピーマンと茄子の炒め物・切り干し大根
昼	えび、カツ丼・豚汁・ポテトサラダ・ほうれん草のシラス和え	ご飯・味噌汁・野菜の肉団子煮込み・ジャーマンポテトクリームコロッケ・フルーツ	海鮮丼・味噌汁・切り干し大根・漬物	塩野菜ラーメン・お稲荷さん・牛肉コロッケ・エビ餃子・ブロッコリー	かつ丼・味噌汁・フルーツ・漬物	炒飯・スープ・ポテトサラダ・野菜炒め・むね肉ときのご炒め・煮豆	焼きそば・おにぎり・じゃが芋のチーズ乗せ・インゲンの煮物・スープ
夕	ご飯・味噌汁・肉じゃが・ポテトサラダ・ほうれん草とコーン炒め	ご飯・味噌汁・長いも入りハンバーグあんかけ・南瓜の煮物・茄子の味噌炒め	親子丼・味噌汁・茶碗蒸し・長いもの梅和え	中華丼・スープ・大根、人参煮・トマト・ホワイトアスパラ・胡瓜、カニカマサラダ	ご飯・味噌汁・インゲンとカニカマの和え物・ポテトサラダ・挽肉と野菜の甘辛炒め	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ニラの卵とじ・大根と天カマの煮物	うなぎ飯・味噌汁・すり身と茄子の炒め物・みかん、バナナ
	18	19	20	21	22	23	24
朝	ご飯・コーンスープ・シューマイ・ウィンナー・鯉焼き魚・トマト・ほうれん草のコーン炒め	鶏釜飯・ほっけ焼き魚・大根の煮物・ほうれん草の和え物	ご飯・味噌汁・焼き魚・里芋、天カマ煮・豚肉炒め・茄子オイスター炒め・だし巻き卵	ご飯・野菜スープ・長いもと豚肉煮・きのこベーコンエッグ・チキンナゲット・ブロッコリー	おじや・味噌汁・鯖焼き魚・マカロニサラダ・煮豆	ご飯・スクランブルエッグ・煮豆・南瓜煮・煮物・ウィンナー	ご飯・コーンスープ・里芋とインゲン煮・茄子とピーマン炒め・ウィンナー・トマト・ブロッコリー
昼	海鮮丼・ソーメン汁・かぼちゃきんとん	ご飯・スープ・チーズ入りコロッケ・大根の肉巻き・フルーツ	ご飯・味噌汁・肉団子の煮込み・ポテトサラダ・野菜炒め	お稲荷さん・うどん・鶏肉卵とじ・胡麻豆腐・紫蘇実・ワカメとオホーツクの酢の物	ご飯・卵スープ・八宝菜・マカロニサラダ・大根の煮物・漬物	カレーライス・五目味噌汁・野菜サラダ	ご飯・ワカメ、玉子とじ・スープ・キャベツシューマイ・紫蘇味噌・ポテトサラダ
夕	ご飯・豚汁・赤魚西京焼き・ほうれん草のシーチキン和え・肉じゃが・たくあん	ご飯・味噌汁・赤魚焼魚・ポテトサラダ・鶏団子白菜あんかけ・もやし、カニカマサラダ・煮豆・落の厚揚げ煮	チラシ寿司・煮込みうどん・インゲンと天カマ煮・厚焼き玉子	豚丼・石狩鍋・たくあん・煮豆・白桃	ご飯・味噌汁・肉じゃが・さつま芋のサラダ・インゲンの和え物・フルーツ	生チラシ・味噌汁・南瓜の煮物・ほうれん草のお浸し	中華丼・味噌汁・里芋、天カマ煮・ポテトサラダ・南瓜煮
	25	26	27	28			
朝	ご飯・味噌汁・赤魚焼き魚・南瓜煮・ひじき煮・きんぴらごぼう・だし巻き卵・昆布巻き	ご飯・味噌汁・目玉焼き・茄子の炒め物・コールスローサラダ・煮豆	ご飯・味噌汁・目玉焼き・煮物・ミートボール・もやしと豚肉のポン酢和え	ご飯・味噌汁・赤魚焼き魚・南瓜煮・ピーマン、ソーセージ炒め・ほうれん草の胡麻和え・目玉焼き			
昼	親子丼・味噌汁・ラーメンサラダ・ほうれん草とベーコンのソテー	ご飯・玉子スープ・揚げ出し豆腐のあんかけ・南瓜焼きサラダ	ご飯・冷麦・天ぷら・南瓜サラダ・黄桃とゼリー	ご飯・ワカメスープ・ハンバーグ・ブロッコリー・コーンソテー・マカロニサラダ・しば漬け・切り干し大根			
夕	海鮮バラちらし・味噌汁・インゲンの胡麻和え・煮物・黄桃	ご飯・味噌汁・チーズハンバーグ・ポテトサラダ・南瓜の煮付け	おにぎり・玉子スープ・あんかけ焼きそば・南瓜の甘煮煮豆・胡瓜、カニカマ和え・餃子	ご飯・味噌汁・タラとエビフライの中華あんかけ・白滝のたらこ和え・胡瓜の酢の物			