

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
朝		ご飯・味噌汁・牛乳・玉子焼き・タラのムニエル・フキの煮物・ペンネミートソース	ご飯・味噌汁・味フライ・ミニハンバーグ・中華クラゲサラダ・目玉焼き	ご飯・味噌汁・ポテトサラダ・玉子焼き・赤魚の煮つけ・煮豆	ご飯・味噌汁・牛乳・ミートオムレツ・さんまの生姜焼き・茄子とピーマンの味噌炒め・えび、シュウマイ・ミニポテト	ご飯・味噌汁・海老カツ・漬物・きんぴらごぼう・漬物・目玉焼き・煮豆	ご飯・味噌汁・だし巻き卵・鯖の味噌煮・ほうれん草の白和え・エビシュウマイ
昼		海鮮丼・ソーメン汁	ご飯・味噌汁・スパゲッティ・鶏肉とマイタケ炒め・長芋の梅和え	チラシ寿司・えびちり・すまし汁・茶碗蒸し・フルーツポンチ	カレーライス・フルーツ	ご飯・味噌汁・ニラのチヂミ・チンジャオロース・フルーツ	ご飯・味噌汁・白菜のミルフィーユ・エノキとほうれん草のナムル・鶏麺・野菜のコロッケ
夕		牛すき焼き・卵スープ・餃子	ご飯・味噌汁・あんかけ鰻フライ・肉野菜炒め・茶碗蒸し	うな丼・すいとん汁・がんも、大根煮・トマト甘漬け	ご飯・味噌汁・カニクリームコロッケ・ポテトサラダ・胡瓜の朝漬け・鯖缶と大根とがんもの煮物	牛丼・味噌汁・ソース焼きそば	麻婆丼・味噌汁・手作り牛肉コロッケ
	7	8	9	10	11	12	13
朝	ご飯・味噌汁・玉子焼き・煮魚・肉団子・春雨サラダ	ご飯・味噌汁・牛乳・大根の煮物・赤魚粕漬焼き・玉子焼き・ヨーグルト・アメリカンドッグ	ご飯・味噌汁・大根、がんも煮・煮豆・鯖焼き魚・人参しりしり・玉子焼き	ご飯・味噌汁・目玉焼き・海老カツ・グラタン・煮豆	ご飯・味噌汁・グラタン・蒸し餃子・煮物・目玉焼き	ご飯・味噌汁・ジャーマンポテト・ホッケ焼き魚・フキと天カマの煮物・和風スクランブルエッグ	ご飯・南瓜団子汁・オムレツ・大根、がんも煮・南瓜煮・卵の花
昼	カツカレー・かぶのどろろ・昆布和え・フルーツ	ご飯・味噌汁・スパゲッティ・じゃがバター・チキンカツカツ・フルーツ	ご飯・味噌汁・ミニオムレツ・麻婆豆腐・鰻フライ	ご飯・味噌汁・すき焼き・ほうれん草のなめ茸和え・マカロニトマトソース焼き	エビフライカレー・豆腐のなめ茸和え・フルーツ	ご飯・すまし汁・肉団子・うどん焼き・どろろ・ヨーグルト	ご飯・玉子スープ・和風パスタ・ツナマカロニサラダ・フルーツ
夕	チキンライス・お吸い物・サツマイモサラダ・そうめんチャンプルー	親子丼・味噌汁・ほうれん草の白和え・トマト甘漬け	ご飯・味噌汁・煮込みハンバーグ・ミートスパゲッティ・大根、天カマ煮	ご飯・豚汁・南瓜煮・ほうれん草和え・肉野菜炒め	オムライス・味噌汁・煮豆・白菜のトロトロ煮	カレーライス・コーンスープ・甘漬けトマト	ご飯・味噌汁・ハンバーグ・ニラの玉子とじ・冷奴
	14	15	16	17	18	19	20
朝	ご飯・味噌汁・目玉焼き・鯖の味噌煮・ひじき煮・豚肉と野菜炒め	ご飯・味噌汁・玉子焼き・肉玉子・エビフライ・焼き魚	ご飯・味噌汁・ニラの玉子とじ・ソーセージ炒め・さんま蒲焼き・ポテトサラダ・デコボン	ご飯・味噌汁・かに玉・マスのムニエル・肉団子、ピーマン炒め・ウィンナー	ご飯・味噌汁・牛乳・コロッケ切り干し大根・チーズ入りスクランブルエッグ・ポテトサラダ・ツナとほうれん草の和え物	ご飯・味噌汁・シュウマイ・白身魚のフライ・ミニオムレツ・焼き魚	ご飯・味噌汁・紅鯉焼き魚・ホワイトアスパラ・がんも、かぶの煮物・目玉焼き
昼	カレーライス・煮豆・フルーツ	ご飯・すまし汁・酢豚・スパゲッティ・ほうれん草の和え物・フルーツ	お稲荷さん・生酢・ラーメンサラダ・玉子スープ	ちらし寿司・山菜そば・チキンカツ・トマト	ご飯・すまし汁・煮込みハンバーグ・ほうれん草のお浸し・トマト・フルーツ	ご飯・味噌汁・牛蒡とほうれん草の玉子とじ・豚唐揚げの黒酢和え	かき揚げ丼・稲荷寿司・大学芋・人参しりしり
夕	天丼・味噌汁・煮物・ブロッコリー	かき揚げ丼・味噌汁・白菜煮びたし・白和え	ご飯・味噌汁・もやし、天カマ煮・餃子・イワシ焼き魚	ご飯・味噌汁・うなぎ・南瓜団子・トマト	ご飯・味噌汁・あんかけ龍田揚げ・ブロッコリー胡麻和え・餃子	牛丼・トマト・豚汁・コールスロー	ご飯・味噌汁・味フライ・肉豆腐・つくね甘酢あんかけ
	21	22	23	24	25	26	27
朝	エビピラフ・目玉焼き・チーズ入り肉団子・胡麻味噌チキン・ホワイトアスパラ	ご飯・味噌汁・チーズ入りスクランブルエッグ・焼き魚・クリームコロッケ・煮豆	ご飯・味噌汁・ソーセージ入り野菜炒め・オムレツ・伊予柑・カレーコロッケ・さんま味噌干し	ご飯・味噌汁・めぬきの焼き魚・鶏つくね・煮豆・玉子とほうれん草の炒め物	ご飯・味噌汁・目玉焼き・唐揚げ・鯖焼き魚・豚肉、きのこ炒め	ご飯・味噌汁・ミニオムレツ・鯖の味噌煮・シュウマイ・海老カツ	ご飯・すしみ汁・鯖西京焼き・ニラの玉子とじ・目玉焼き・ハムアスパラ炒め
昼	カレーライス・コロッケ・フルーツ	ご飯・味噌汁・大根と巾着の煮物・コロッケ・もやしとキャベツの卵とじ	シチュー・ラーメンサラダ・青椒肉絲	炒飯・ラーメン・大学芋・フルーツ	チラシ寿司・お吸い物・芋と人参、インゲンの煮物・ソーメン汁	ご飯・すまし汁・ハムカツ・ラーメンサラダ・ほうれん草の白和え・フルーツ	ご飯・すまし汁・ハンバーグ・スパゲッティ・フルーツ
夕	ご飯・味噌汁・黒酢酢豚・鰻フライ・ほうれん草胡麻和え・がんも煮	中華丼・卵スープ・手羽先と大根煮・南瓜甘煮	鯉チラシ・お吸い物・エビ団子揚げ	ご飯・味噌汁・あらびきハンバーグ・大根、がんもの煮物・中華くらげサラダ	牛そぼろ丼・お吸い物・ブロッコリー胡麻和え・ピーマンの肉詰め・コーンポテトサラダ	スープカレー・フルーツポンチ	出前ラーメン
	28						
朝	栗ご飯・味噌汁・お好み焼き風玉子焼き・天カマとキャベツの炒め物・麻婆茄子・赤魚みぞれ煮						
昼	ご飯・味噌汁・鶏のから揚げ・じゃが芋とマイタケ炒め・ほうれん草のなめ茸和え・バナナヨーグルト						
夕	ご飯・味噌汁・餃子・野菜あんかけ炒め・煮卵						