

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
朝			ご飯・味噌汁・めめき焼き魚・切り干し大根・目玉焼き	ご飯・味噌汁・炒り卵・ソーセージケチャップ炒め・卵の花	混ぜご飯・味噌汁・鯖焼き魚・長芋の和え物・煮豆	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・コロッケ・ソーセージ・ポテトサラダ	ご飯・味噌汁・シーフードグラタン・目玉焼き・鯖焼き魚
昼			ご飯・味噌汁・鶏肉と大根煮・ブロッコリーとサツマイモのサラダ	ご飯・味噌汁・ピーマンの肉詰め・ポテトサラダ・ほうれん草のお浸し・白菜とさつま揚げの煮物	パン盛り合わせ・コーンスープ・フルーツ	ご飯・味噌汁・鶏肉のあんかけ野菜・かぶとちくわのサツと炒め・千切りポテトとベーコン炒め	おにぎり・塩ラーメン
夕			海鮮丼・お吸い物	ご飯・豚骨醤油鍋・大根のべったら漬け	カニ飯・春雨スープ・豚肉の味噌炒め・ほうれん草のなめ茸和え・エビシウマイ	豚丼・味噌汁・ポテトサラダ・みかんヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・唐揚げ・キノコチーズ焼き・梨
	6	7	8	9	10	11	12
朝	ご飯・味噌汁・海老カツ・炒り卵・フルーチェ	ご飯・味噌汁・鱈フライ・サケ焼き魚・玉子焼き	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・ニラの玉子とじ・煮豆	サンドイッチ・中華スープ・クリームコロッケ・ウィンナーケチャップ炒め	ご飯・味噌汁・牛肉コロッケ・鶏肉の煮物・玉子焼き	ご飯・味噌汁・エビシウマイ・ポロニアソーセージ・カニカマ・ツナサラダ	ご飯・味噌汁・焼き魚・大根と厚揚げの煮物・ほうれん草の和え物・シウマイ
昼	カレーライス・ベーコン、玉ねぎ、玉子のスープ	ご飯・味噌汁・照り焼きチキン・ニらとちくわの卵とじ・漬物	ご飯・味噌汁・回鍋肉・大根サラダ・がんもと天ぷらの煮物	カレーライス	パン盛り合わせ・野菜スープ・スクランブルエッグとウィンナーポテト添え・フルーチェ	ご飯・味噌汁・豆腐チャンプルー・マカロニサラダ・かぶの漬物	ご飯・シチュー・フルーツポンチ
夕	ご飯・味噌汁・あんかけ豆腐・ポテトフライ・唐揚げ	キャベツとシーチキンのペペロンチーノ・コンソメスープ・大根サラダ	海鮮丼・お吸い物・煮豆・みかんバナナ和え	親子丼・味噌汁・南瓜の煮物	ご飯・味噌汁・クリームコロッケ・揚げ茄子大根おろし添え・胡瓜ポン酢生姜和え	手作り生寿司	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・白菜のシーチキンレモンサラダ・みかんヨーグルト和え
	13	14	15	16	17	18	19
朝	ご飯・味噌汁・鯖の麹漬け焼き・麻婆茄子・たらこ	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・煮込みハンバーグ・南瓜の煮物	ご飯・味噌汁・揚げ茄子・ベーコン、玉ねぎの炒め物・ちくわチーズの磯辺揚げ	ご飯・味噌汁・エビグラタン・煮卵・もやしとベーコンの油炒め	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・がんも煮・南瓜煮	ご飯・味噌汁・目玉焼き・茄子の味噌キムチ炒め・煮豆	ご飯・味噌汁・枝豆・がんも・ミニハンバーグ・ポテトサラダ
昼	カレーライス・フルーチェ	ご飯・味噌汁・かぶの浅漬け・もやしとピーマンの中華春雨・鶏とキャベツのピリ辛炒め	炒飯・豚汁・大根と人参の炒め煮・南瓜煮	ご飯・味噌汁・ホッケ焼き魚・大根おろし・豆腐の卵とじ	パン盛り合わせ・スクランブルエッグ・ウィンナー・にらと玉ねぎ、ベーコンのスープ	ご飯・味噌汁・豚肉の大根炒め・春菊の胡麻和え	エビ丼・胡瓜の酢の物・茄子とピーマンの煮びたし
夕	二色丼・味噌汁・とろろ梅和え	ご飯・味噌汁・デミハンバーグ・枝豆とレンコンのすり身寄せ・カニカマ、ハムサラダ	ご飯・味噌汁・唐揚げ・揚げだし豆腐・みかん、ヨーグルト和え	ご飯・味噌汁・ホルモン味噌煮込み・ポテトフライ・フルーツヨーグルト	親子丼・味噌汁・春菊の白和え	ご飯・味噌汁・クリームコロッケ・胡瓜のおかか和え・南瓜煮	ご飯・味噌汁・シーフード釜揚げ・セロリの炒めあんかけ・セロリの葉の天ぷら・大根のシーチキン和風醤油和え
	20	21	22	23	24	25	26
朝	ご飯・味噌汁・ジャーマンポテト・エビまるごとフライ・ホッケ焼き魚	ご飯・味噌汁・鯖焼き魚・牛肉コロッケ・目玉焼き	ご飯・味噌汁・焼き魚・茄子の炒め物・大根の甘酢漬け	混ぜご飯・味噌汁・煮卵・海老カツ・アスパラとハムのマヨ和え	ご飯・味噌汁・フライドポテト・マカロニサラダ・鯖焼き魚	ご飯・味噌汁・厚切りステーキ・ハム、カニカマサラダ・肉じゃが	栗ご飯・味噌汁・ほうれん草のポン酢炒め・煮豆
昼	おにぎり・うどんorそば	ご飯・そうめん汁・鯖焼き魚・白菜とカニカマ炒め・さつま芋煮	ミニおにぎり・海鮮ラーメン・トマトとじゃが芋のサラダ	ご飯・味噌汁・サンマの煮付け・巾着煮・ジャーマンポテト	パン盛り合わせ・スープ・スクランブルエッグ・ハム焼き	ご飯・味噌汁・干しガレイ・肉豆腐・さつま芋サラダ	カレーライス・フルーチェ
夕	ご飯・味噌汁・手作りポテトサラダ・唐揚げの甘酢あんかけ・麻婆豆腐	豚丼・味噌汁・がんもの煮物	ご飯・味噌汁・ほうれん草の白和え・豚ヒレカツ・みかんのフルーチェ和え	お寿司・味噌汁・南瓜煮	ご飯・味噌汁・おろしハンバーグ・ツナ入り入り玉子・佃煮のせ冷奴	ご飯・たら鍋・大根のべったら漬け	親子丼・味噌汁・ホッケフライ
	27	28					
朝	ご飯・味噌汁・鯖の味噌煮・シウマイ・牛肉コロッケ	ご飯・味噌汁・マカロニサラダ・焼き魚					
昼	うどん・かき揚げ・フルーツ・おにぎり	ご飯・味噌汁・親子丼・漬物・さつま芋の昆布煮					
夕	ご飯・味噌汁・キャベツと豚バラのミルフィーユ・胡瓜とセロリのサラダ・漬物	ご飯・味噌汁・豚肉の生姜焼き・ニラの玉子とじ					