2024年6月　グループホーム献立表

日	朝食	昼食	夕食
1	みそ汁（ワカメ・じゃこ天） だし巻き玉子 五目煮豆	肉団子甘酢 きのこバター炒め 山芋の天ぷら みそ汁（ごぼう・ちくわ）	焼きサンマ ボロニア風ミートスパゲッティ 高野豆腐の玉子とじ みそ汁（玉ねぎ・厚揚げ・小松菜）
2	中華スープ（ワカメ・玉ねぎ・ぎょうざ） 春雨の酢の物 つくね	ハヤシライス レタスとハムのサラダ おぼろ豆腐	いわしのみそ煮 煮物（人参・天ぷら・ナス・厚揚げ） きゅうりとカニカマの酢の物 みそ汁（玉ねぎ・キャベツ）
3	みそ汁（厚揚げ・ナス） 煮物（白菜・人参・豆腐・油揚げ） 玉子サラダ（玉子・きゅうり・ハム）	サバの蒲焼き ごぼうと玉子のサラダ 小松菜の白和え みそ汁（玉ねぎ・ちくわ）	コロッケ＆揚げしゅうまい カルボナーラパスタ ほうれん草と人参の玉子とじ みそ汁（ワカメ・玉ねぎ・えのき）
4	みそ汁（玉ねぎ・人参） ひき肉入り玉子焼き 小松菜・高野豆腐・かまぼこの煮物	ミートローフ 白菜の玉子とじ煮 めかぶの酢の物 みそ汁（玉ねぎ・ワカメ・じゃがいも）	焼き魚（カレイ） 切干大根・人参・じゃが芋の煮物 黒豆＆スクランブルエッグ みそ汁（麩・えのき・人参）
5	みそ汁（豆腐・ごぼう） 一口とんかつ ほうれん草のバター炒め サラダ（スパゲッティ・きゅうり・トマト・バナナ）	豚とナスの甘辛炒め おぼろ豆腐 玉子とブロッコリーのサラダ みそ汁（玉ねぎ・人参・えのき）	ネギトロ丼 野菜炒め きゅうりの酢の物 みそ汁（玉ねぎ・小松菜・麩）
6	みそ汁（豆腐・ワカメ・なめこ・オクラ） 厚揚げと玉子の煮物 小松菜のゴマ和え ニラとエビのもっちり焼き・しゅうまい	鶏団子の甘酢 酢の物（サバ・きゅうり） 煮物（高野豆腐・人参） みそ汁（油揚げ・豆腐・ネギ）	ミニハンバーグ・バナナ ひろうすと 　じゃが芋・いんげんの煮物 かぼちゃのゴマみそサラダ みそ汁（椎茸・玉ねぎ・玉子）
7	みそ汁（小松菜・揚げ豆腐） 玉子焼き 肉じゃが	ナスとミンチのカレー ほうれん草とちくわのサラダ 冷奴	サバの酢漬け ポテトサラダ（豆・コーン） 野菜の中華スープ煮 （チンゲン菜・人参・鶏団子・玉子） みそ汁（あげ・小松菜・豆腐）
8	春雨スープ（えのき・玉子） きゅうりのマヨネーズ和え（ささみ・玉子） ナスとピーマンのみそ炒め（ひき肉）	焼き鮭 きのこのコンソメ炒め フライドポテト みそ汁（玉ねぎ・ちくわ）	サンマの蒲焼き ほうれん草の 　ゴマ和え（人参・えのき） ぎょうざの甘酢あんかけ みそ汁（椎茸・白菜・麩）
9	みそ汁（ナス・しめじ） オムレツ風玉子焼き ごぼうと魚のつみれスティック 冷奴 ベーコンと八宝菜の炒め物	イカの天ぷら 山芋のオクラのせ 白菜とがんも煮 みそ汁（豆腐・油揚げ）	チンジャオロース きんぴらごぼう 春雨とワカメのサラダ みそ汁（白菜・ちくわ）
10	みそ汁（椎茸・しめじ・平天） みそ煮（白菜・煮玉子・人参・厚揚げ） 冷奴	親子丼 白菜のサラダ みそ汁（小松菜・人参・ちくわ） バナナヨーグルト	アジのマリネ 練り天とチンゲン菜の煮物 　　（人参・玉子） 金時豆とブロッコリー みそ汁（玉ねぎ・厚揚げ）
11	みそ汁（小松菜・レタス） 玉子焼き（チーズ・ネギ） 煮物（しめじ・ナス・人参・麩）	いわしフライ レタスとツナのサラダ ポテト みそ汁（ナス・玉ねぎ・厚揚げ）	野菜春巻き 厚揚げとじゃが芋・ 　　いんげんの煮物 玉子豆腐 みそ汁（玉ねぎ・ワカメ・えのき）
12	みそ汁（じゃこ天・ワカメ） 豚肉・人参・春雨の甘辛炒め こんにゃく・エリンギ・厚揚げのバター炒め	鶏の唐揚げ 玉子とキャベツのサラダ もずく酢 みそ汁（人参・えのき）	ほっけの甘みそ漬け焼き 小松菜とほうれん草のゴマ和え しゅうまい みそ汁（豆腐・油揚げ・オクラ）
13	みそ汁（しめじ・タラの天ぷら） オムレツ風玉子焼き 春巻き きゅうりとキャベツの酢の物	かぼちゃのシチュー めかぶとコーンのポン酢和え エリンギとピーマンのバター炒め	マーボーナス（人参・いんげん） ほうれん草と椎茸の玉子とじ 山芋と豆・コーンのマヨネーズ和え みそ汁（あげ・キャベツ・玉ねぎ） バナナ
14	みそ汁（麩・玉子） 春雨の酢の物（コーン・カニカマ・きゅうり・しらす） チンゲン菜とパプリカのケチャップ炒め（ちぎり天）	いわしのカレーソテー レタスの酢みそ和え きのこと山芋のチーズ焼き みそ汁（厚揚げ・玉ねぎ）	男爵イモのコロッケ ナポリタンスパゲッティ チンゲン菜・人参・椎茸の煮物 みそ汁（ナス・麩・玉ねぎ）
15	かき玉汁（じゃこ天・かぶ） じゃが芋のチーズ焼き（ウインナー） きゅうりと春雨の酢の物	豚とナスのみそ炒め 山芋の磯辺揚げ おぼろ豆腐 みそ汁（玉ねぎ・玉子）	焼き魚（鯛） 切干大根の煮物 サラダ（パスタ・ 　きゅうり・ベーコン・玉子） みそ汁（人参・かぶら・油揚げ）

16	みそ汁（ワカメ・油揚げ） だし巻き玉子 小松菜・がんもどき・じゃこ天の煮びたし	オムライス サラダ（トマト・ブロッコリー） 水ぎょうざ バナナヨーグルト	焼き魚（ほっけ） 高野豆腐の玉子とじ （人参・椎茸・いんげん） まったり豆腐のアカモクのせ みそ汁（じゃが芋・あげ・ナス）	
17	みそ汁（椎茸・じゃこ天・人参） チーズ入りスクランブルエッグ ソーセージ＆トマト ほうれん草のおひたし	焼き鮭 ポテトサラダ アスパラベーコン みそ汁（キャベツ・玉ねぎ）	キーマカレー入りハンバーグ 煮物（じゃが芋・ 人参・いんげん・白菜） ブロッコリー＆ゆで玉子 みそ汁（麩・玉ねぎ・ちくわ）	
18	コンソメスープ（白菜・玉ねぎ・ベーコン・コーン） ほうれん草・パプリカ・玉子・ソーセージの炒め物 トマト＆スイートポテト	いわしの梅肉大葉パン粉焼き きゅうりの酢の物 ひじきと小松菜の白和え みそ汁（かぶ・油揚げ・人参・ちくわ）	親子丼 サラダ（ブロッコリー・ウインナー） みそ汁（なめこ・人参・麩）	
19	みそ汁（ワカメ・麩） 茶碗蒸し チンゲン菜・人参・エリンギ・豆の炒め物	大豆ミートのハンバーグ ほうれん草のゴマ和え きのこの磯辺揚げ みそ汁（厚揚げ・えのき）	焼き鮭 煮物（白菜・人参・アカモク天・玉子） 山芋・オクラ・ コーンのマヨネーズ和え みそ汁（えのき・あげ・玉ねぎ）	
20	みそ汁（えのき・玉ねぎ・玉子） ちくわ・大根・人参・天ぷらの煮物 おろしちりめん 金時豆	肉豆腐 きゅうりのもずく酢 大学芋 みそ汁（キャベツ・油揚げ・ネギ）	里芋コロッケ 煮物（かぶ・いんげん・あげ豆腐） スパサラ（枝豆・コーン・ツナ） みそ汁（人参・玉ねぎ・麩・玉子）	
21	中華スープ（ぎょうざ・ワカメ・ネギ） 鶏つくね 玉子豆腐	鮭フライ キャベツと玉子のサラダ 野菜炒め みそ汁（舞茸・もやし・人参）	鶏の唐揚げ レタスとカニカマのサラダ ナス・玉子・トマトの中華炒め 中華スープ（ワンタン・ワカメ）	
22	コーンクリームスープ フレンチトースト 炒め物（ウインナー・小松菜・人参・枝豆・ちくわ）	豆腐ハンバーグ ワカメときゅうりの酢の物 卯の花 みそ汁（玉ねぎ・玉子）	焼き魚（ほっけみりん干し） 野菜のチーズ焼き （人参・玉ねぎ・ピーマン） 煮物（じゃが芋・椎茸・玉子） みそ汁（白菜・厚揚げ）	
23	みそ汁（えのき・玉ねぎ・ワカメ） 煮物（京がんも・人参・ 高野豆腐・しめじ・じゃこ天・落とし玉子） きゅうりの酢の物	豚と白菜の中華炒め ブロッコリーと玉子のサラダ 昆布豆 みそ汁（豆腐・ワカメ）	豚の生姜焼き きんぴら （人参・じゃが芋・ピーマン） こんにゃく素麺ときゅうりの酢の物 みそ汁（えのき・じゃこ天）	
24	みそ汁（なめこ・ワカメ・ネギ） 野菜のチーズ煮（キャベツ・ しめじ・えのき・玉ねぎ・ソーセージ・チーズ） ポテトサラダ（ゆで玉子・ハム・きゅうり・玉ねぎ）	チキン南蛮 レタスときゅうりのサラダ こんにゃく田楽 みそ汁（豆腐・ワカメ）	ラタトゥイユクリームコロッケ 野菜炒め甘辛生姜風味（人参・ キャベツ・お魚ソーセージ・玉子） ぎょうざ みそ汁（椎茸・はんぺん）	
25	みそ汁（ワカメ・麩） 肉じゃが 高野豆腐・ひじき・大豆の煮物	いわしのカレーソテー レタスの玉子炒め みそ汁（玉ねぎ・豆腐） スイートポテト	春巻き かぼちゃの煮物 枝豆・チーズ入りスクランブルエッグ みそ汁（玉ねぎ・ 人参・小松菜・じゃが芋）	
26	みそ汁（しめじ・豆腐） 玉ねぎとアスパラ炒め はんぺんと枝豆入り玉子焼き	かつ丼 きゅうりとカニカマの酢の物 みそ汁（はんぺん・あげ） 大学芋	焼きサバ 酢の物（もずく・きゅうり） 高野豆腐の煮物（オクラ） みそ汁（山芋・あげ）	
27	みそ汁（しめじ・豆腐・小松菜） 厚揚げ・玉子の煮物 しゅうまい	回鍋肉 ナスの揚げびたし マカロニサラダ みそ汁（玉ねぎ・平天）	ひき肉と春雨の甘辛炒め 野菜炒め（ほうれん草・ 人参・玉ねぎ・エリンギ・玉子） 豆腐とわかめの酢の物 みそ汁（大根・麩）	
28	すまし汁（豆腐・油揚げ・ワカメ） きゅうりと人参の昆布和え 大根と豚肉の煮物	ハンバーグ サラダ（ブロッコリー・玉子・トマト） きんぴら（ごぼう・人参・ピーマン） みそ汁（舞茸・豆腐）	ミックスフライ（白身魚・コロッケ） 高野豆腐の煮物（小松菜・玉子） 玉ねぎと ポークウインナーのチーズ焼き みそ汁（厚揚げ・キャベツ）	
29	みそ汁（ワカメ・厚揚げ） 豆腐と玉ねぎの炒め煮 きゅうり・ツナ・ちくわの甘酢和え	ささみカツ きのこのコンソメ炒め 野菜サラダ みそ汁（豆腐・ワカメ）	とうもろこしののり塩天ぷら ナスとピーマンのみそ炒め ナポリタンスパゲッティ 玉子とワカメのスープ	
30	みそ汁（なめこ・豆腐） 野菜とホタテの炒め物 ミートボール	ネギトロ丼 山芋とオクラ和え 小松菜とがんも煮 みそ汁（玉ねぎ・玉子）	焼き魚（サンマ） チキンナゲット かぼちゃとオクラのサラダ みそ汁（ナス・キャベツ・あげ）	