



## 2024年9月 グループホーム献立表



日	朝食	昼食	夕食	
1	みそ汁(天ぷら・ワカメ) ポトフ きのここんにゃくのバター炒め	鮭のみぞれ煮 ひじきの五目煮 枝豆おぼろ豆腐 みそ汁(ごぼう・人参)	クリームシチュー のり巻きチキン バナナヨーグルト	
2	みそ汁(玉ねぎ・しめじ・長芋) ネギとカニカマ入り玉子焼き ジャーマンポテト	海の幸コロッケ 玉子とオクラのサラダ 長芋とめかぶのポン酢和え みそ汁(ごぼう・玉ねぎ・えのき)	サンマの蒲焼き きんぴらごぼう チーズ入りスクランブルエッグ みそ汁(ワカメ・さつまいも・玉ねぎ)	
3	みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋・ワカメ) 高野豆腐と人参の玉子とじ 玉子サラダ(レタス・玉ねぎ・ハム)	ささみの香草焼き 人参といんげんの煮物 めかぶ酢 みそ汁(豆腐・舞茸)	魚コロッケ&魚すり身ステーキ ナポリタンスパゲッティ ほうれん草入りしゅうまい チキンコンソメスープ (えのき・玉子・人参)	
4	みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋) だし巻き玉子 煮物(大豆・ひじき・椎茸・ごぼう・昆布)	いわしの蒲焼き&オクラ レンコンのサラダ (ミックスベジタブル・ハム・カニカマ) 冷奴ちりめんのせ みそ汁(白菜・ちくわ)	肉団子と野菜のケチャップ炒め ナスの焼きびたし えのきともずくの酢の物 みそ汁(白菜・油揚げ)	
5	みそ汁(ナス・麩) 煮物(がんも・大根・人参・ちくわ・白菜・椎茸) もずく酢	豚ときのご炒め コーンフライ きゅうりの酢の物 みそ汁(玉ねぎ・玉子)	ホタテ入り玉子とじ 切干大根 ほっけの酢の物 みそ汁(ちくわ・白菜・麩)	
6	すまし汁(ちくわ・長芋・エリンギ) 野菜と玉子の煮物 キャベツの酢の物	いりこの磯辺揚げ トマトと玉子のコンソメ炒め 高野豆腐の煮物 みそ汁(えのき・豆腐・ちくわ)	牛肉入りコロッケ おから(人参・いんげん・ 椎茸・糸こんにゃく・ちくわ) 山芋・コーン・枝豆のサラダ みそ汁(あげ・白ネギ・エリンギ)	
7	みそ汁(つみれ・白菜・豆腐・油揚げ・エリンギ) 切干大根 チキンナゲット&レタス・トマト	麻婆豆腐 山芋の梅肉おかか和え きのこのバター炒め みそ汁(玉ねぎ・玉子)	ほっけ一夜干し 野菜炒め(キャベツ・ ごぼう・人参・椎茸・玉子) レンコンボール みそ汁(白菜・麩・白ネギ)	
8	みそ汁(油揚げ・玉ねぎ) 春雨・ウインナー・人参の炒め物 小松菜と厚揚げの煮びたし	いわしのカレーソテー オクラの炒め物 玉子豆腐 みそ汁(キャベツ・椎茸)	野菜と ポークウインナーのチーズ焼き かぼちゃのゴマみそ和え 白和え(人参・ひじき・枝豆) みそ汁(ナス・麩)	
9	みそ汁(ナス・油揚げ・小松菜) 煮物(白菜・野菜団子・人参・しめじ・落とし玉子) ごぼうとツナのサラダ いりこの一口フライ	牛肉コロッケ ナスときのご炒め物 ポテトサラダ(枝豆入り) みそ汁(小松菜・人参・ちくわ)	鶏の照りマヨ いんげんのゴマ和え スクランブルエッグ&コーンのフライ みそ汁(豆腐・あげ)	
10	みそ汁(ナス・人参・玉ねぎ) オムレツ(チーズ・ 玉ねぎ・ソーセージ・人参・キャベツ) バナナヨーグルト	シーフードカレー めかぶのポン酢和え 芋棒	焼き魚(いわし) 高野豆腐と野菜の炊き合わせ サラスパ(白菜・ツナ) みそ汁(白菜・白ネギ・麩)	
11	みそ汁(チンゲン菜・人参・麩) 白菜と塩昆布の和え物 ピーマン 七草がゆ	里芋コロッケ 煮物(厚揚げ・椎茸・人参・いんげん) 冷奴 みそ汁(なめこ・玉ねぎ・人参)	ハンバーグ ポテトサラダ(コーン・ツナ) 煮物(白菜・人参・練り天・玉子) みそ汁(椎茸・えのき・玉ねぎ)	
12	みそ汁(えのき・白ネギ・麩・玉子) ソーセージ・コーン・チンゲン菜の炒め物 厚揚げ・白菜・人参の煮物	アジの南蛮漬け 湯葉豆腐 もずく酢 みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋・油揚げ) キウイ	チキンカツ 煮物(高野豆腐・ ちくわ・椎茸・いんげん) 人参シリシリ みそ汁(えのき・ほうれん草)	
13	みそ汁(えのき・油揚げ) 茶わん蒸し 筑前煮	ちらし寿司 煮物(小松菜・がんも) 炒め物(人参・ちくわ) みそ汁(えのき・しめじ・ちくわ)	春巻き かぼちゃのサラダ レンコン・人参・いんげんの炒め物 チキンコンソメスープ (玉子・白菜・人参・コーン)	
14	みそ汁(えのき・じゃが芋) 味付け玉子 ナスとピーマンのみそ炒め	ハヤシライス ハムとレタスのサラダ 冷奴ちりめんのせ	ワカサギフライ おからサラダ(オクラ・ ハム・ミックスベジタブル) 煮物(じゃが芋・天ぷら・玉ねぎ・人参) みそ汁(厚揚げ・えのき)	
15	みそ汁(人参・カイワレ・かぼちゃ) 玉子豆腐 ハンバーグ	サーモンフライ きのこのバター炒め にしんのオリブオイル漬け みそ汁(玉ねぎ・つみれ)	コロッケ 煮物(白菜・玉子・人参・椎茸) 黒豆 みそ汁(ワカメ・豆腐・玉ねぎ) バナナヨーグルト	

16	みそ汁(白菜・玉ねぎ) ひき肉と野菜入り玉子焼き 小松菜と天ぷらの煮びたし	五目寿司 きんぴらごぼう 豚汁(玉ねぎ・人参・椎茸) バナナヨーグルト	ししゃも 山芋とアカモク和え ししとうの煮びたし みそ汁(ナス・長ネギ)	
17	みそ汁(豆腐・ワカメ・ネギ) だし巻き玉子 酢の物(オクラ・ワカメ・カニカマ・ゴマ) 大豆煮	さわらの竜田揚げ じゃが芋のチンジャオロース トマトサラダ みそ汁(えのき・玉ねぎ)	肉団子の甘酢がけ イカ・エビマヨ 揚げナスのとろろがけ スープ(白菜・豚バラ)	
18	みそ汁(長ネギ・エリンギ) ポテトサラダ はんぺんのベーコン巻き	親子丼 人参のおひたし 大学芋 みそ汁(豆腐・油揚げ)	チキンカツ ひろうすと白菜の煮物 かぼちゃのゴマみそ和え みそ汁(玉ねぎ・小松菜・あげ)	
19	みそ汁(豆腐・ワカメ) チンゲン菜の玉子炒め 山芋のシソ揚げ 大根おろし&ちりめん	いわしのカレーソーテー ブロッコリーとツナのサラダ 高野豆腐の煮物 みそ汁(大根・油揚げ)	豚肉すき焼き風煮 ミニオムレツ(玉ねぎ・ウインナー・ピーマン) オクラと山芋の梅和え みそ汁(玉ねぎ・ワカメ)	
20	みそ汁(人参・しめじ・オクラ) マカロニサラダ&チキンナゲット ほうれん草のベーコン炒め ゆで玉子	子持ちししゃも ナスとピーマンのみそ炒め 山芋のシソ揚げ みそ汁(豆腐・しめじ・えのき)	メンチカツ 切干大根とちくわの煮物 安納芋とじゃが芋のゴママヨ和え みそ汁(玉ねぎ・小松菜・玉子)	
21	みそ汁(油揚げ・ちくわ) 肉じゃが 小松菜・しめじ・こんにゃくのバター炒め	豚とナスのカレーライス 玉子豆腐 ワカメときゅうりの酢の物	野菜ハンバーグ ほうれん草と人参の玉子とじ 山芋と枝豆のサラダ みそ汁(ナス・麩・小松菜)	
22	みそ汁(えのき・玉子) 酢の物(春雨・ハム・きゅうり・玉子) じゃが芋のみそ炒め	ネギトロ丼 揚げ出し豆腐 舞茸とベーコンの炒め物 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)	中華煮(鶏肉・人参・オクラ・春雨) ナスと厚揚げの甘辛炒め 玉子焼き(エビ・紅生姜) みそ汁(えのき・ワカメ)	
23	みそ汁(玉ねぎ・小松菜) 豚肉と豆腐の炒め煮 きゅうり・カニカマ・ささみの甘酢和え	サンマ竜田揚げ 冷奴おかのせ コーンフライ みそ汁(玉ねぎ・人参)	秋鮭の雪見おろし 白菜とがんとどきの煮物 枝豆と玉子のサラダ みそ汁(平天・えのき)	
24	みそ汁(ナス・ほうれん草・豆腐) プレーンオムレツ いわしのカレー味フライ 小松菜・えのき・ベーコンの炒め煮	チキンカツ さつま芋とかぼちゃの煮物 きゅうりとカニカマの酢の物(サバ添え) 中華スープ(餃子・ネギ・人参)	鶏のゴマみそ揚げ サンマの煮付け ポテトサラダ(枝豆・スライスハム) みそ汁(玉ねぎ・椎茸・豆腐) バナナヨーグルト	
25	スープ(じゃが芋・人参・玉ねぎ・ウインナー) 玉子・ハム・チキンのサラダ がんと・天ぷら・白菜の煮物	ほうれん草のハンバーグ 厚揚げと人参・こんにゃくの煮物 長芋のもずく和え みそ汁(豆腐・えのき・玉ねぎ)	サバの雪見おろし 八宝菜(エビ・イカ・ホタテ・白菜・人参・ピーマン) ひじきの白和え みそ汁(ちくわ・なめ茸)	
26	みそ汁(えのき・麩) だし巻き玉子 小松菜・玉ねぎ・じゃこ天の煮びたし	コロッケ きのことピーマンのバター炒め マカロニサラダ みそ汁(麩・えのき・人参)	ほっけの塩焼き 玉子サラダ ナスと人参とオクラの煮物 みそ汁(豆腐・油揚げ)	
27	みそ汁(白菜・人参・しめじ) 白菜と鶏の煮物 玉子とウインナー炒め	春巻き オクラと玉子の炒め物 エビとニラのもっちり焼き みそ汁(玉ねぎ・椎茸)	サンマの蒲焼き 煮物(白菜・糸こんにゃく・人参・練り天・椎茸・じゃが芋) レンコンボール チキンコンソメスープ	
28	みそ汁(えのき・白菜) 春雨とひき肉の甘辛炒め 五目煮豆	ちらし寿司 レンコンのきんぴら アジフライ 豚汁(えのき・人参・豆腐)	男爵コロッケ ナポリタンスパゲッティ 野菜の玉子とじ (人参・ちくわ・いんげん・椎茸) みそ汁(ナス・豆腐・油揚げ)	
29	ワンタンスープ(しめじ・人参) かぼちゃサラダ ミニバーグ	そぼろビーフン ピーマンの塩だれ炒め おぼろ豆腐 みそ汁(玉ねぎ・しめじ・キャベツ)	焼きサバ 野菜炒め(玉ねぎ・ピーマン・ポークウインナー・玉子) ミニポテト みそ汁(椎茸・大根・あげ)	
30	みそ汁(白菜・天ぷら) 炒め物(チンゲン菜・玉ねぎ・ウインナー・玉子) 煮物(ひじき・人参・大根・ごぼう)	いわしのフライ ナス・ピーマン・しめじのケチャップ炒め 芋棒 みそ汁(レンコン餅・白菜・長芋)	ハヤシライス サラダ バナナヨーグルト	