



2025年1月 グループホーム献立表



日	朝食	昼食	夕食
1	お吸い物(椎茸・人参・大根) 伊達巻き 筑前煮	鶏の野菜巻き カツオのたたき 黒豆 みそ汁(豆腐・油揚げ)	ネギトロ丼 かまぼこ 黒豆 蒸し鶏 みそ汁(ナス・えのき) 
2	みそ汁(えのき・小松菜・豆腐) 玉子焼き 煮物(レンコン・人参)	エビチリ じゃが芋とウインナーの炒め物 野菜サラダ(ブロッコリー・レタス・ハム・カイワレ) みそ汁(舞茸・ちくわ)	鶏の竜田揚げ サラダ(レタス・トマト) 大学芋 おすまし(玉子・小松菜・ちくわ・人参) 
3	中華スープ(小松菜・玉ねぎ) 肉入り野菜炒め えのきともずくの酢の物	ハヤシライス とり天 山芋のポン酢和え	焼きそば ほうれん草とえのきの玉子とじ カニカマのめかぶ和え みそ汁(麩・大根・京ネギ) 
4	みそ汁(大根・玉ねぎ) 豆腐とひき肉の炒め煮 ひじきとレンコンの煮物	焼き魚(ほっけ) 山芋ときのこのチーズ焼き ほうれん草のおひたし みそ汁(豆腐・油揚げ・かまぼこ)	アジの南蛮漬け かぼちゃの煮物 のりこちキン みそ汁(麩・人参・玉ねぎ) 
5	みそ汁(豆腐・人参・あげ・玉ねぎ) 玉子焼き 煮物(がんもどき・人参・いんげん・しめじ)	牛肉コロッケ 野菜炒め 大学芋 みそ汁(長ネギ・えのき)	ほうれん草のハンバーグ いわしの生姜煮 金時豆 みそ汁(小松菜・豆腐) 
6	みそ汁(小松菜・玉ねぎ) 肉じゃが きゅうり・カニカマ・チーズのゴマ和え	さわらのフライ きのことレンコンの甘辛炒め きゅうりとカニカマの酢の物 みそ汁(カブ・えのき)	カレーライス もずく酢 レンコンのきんぴら 
7	中華スープ(小松菜・ぎょうざ) ジャーマンポテト つくね	白菜とイカの中華炒め とり唐 玉子サラダ みそ汁(豆腐・玉ねぎ)	いわしの生姜煮 かぼちゃとハムのサラダ 高野豆腐の玉子とじ みそ汁(えのき・小松菜) 
8	みそ汁(豆腐・玉ねぎ・ネギ) チーズオムレツ(トマト ・小松菜・かぼちゃ・ベーコン・しめじ) 五目豆	アジのマリネ ポテトサラダ 人参のおひたし みそ汁(豆腐・油揚げ)	チキンカツ レンコンとツナのサラダ 黒豆 みそ汁(油揚げ・玉ねぎ) 
9	みそ汁(ワカメ・油揚げ) 春雨・ひき肉・人参の甘辛炒め 小松菜とじゃこ天の煮びたし	しめサバ ナスとピーマンのみそ炒め 冷奴 みそ汁(大根・厚揚げ・小松菜)	焼き鮭 かぼちゃのゴマみそ和え エビぎょうざ みそ汁(麩・玉ねぎ・豆腐・カイワレ) 
10	みそ汁(豆腐・ワカメ・油揚げ) 高野豆腐(いんげん) チンゲン菜とハムの炒め物&コロッケ	ハンバーグ レンコンと人参の煮物 玉子とカニカマのサラダ みそ汁(肉団子・玉ねぎ・舞茸)	コロッケ きんぴらごぼう 大根サラダ みそ汁(玉ねぎ・つみれ・あげ) 
11	みそ汁(カブ・玉ねぎ・ちくわ) かぼちゃの煮物 ケチャップ炒め(ウインナー・ ピーマン・玉ねぎ・ミックスベジタブル・玉子)	みそだれチキン炒め レンコン餅 ほうれん草のおひたし みそ汁(山芋・なめこ・玉ねぎ)	サバの竜田揚げ チキンスティック 白和え みそ汁(玉ねぎ・玉子・豆腐) 
12	鶏汁(人参・玉ねぎ・カイワレ) 焼きそば 山芋豆腐	いわしのみりん干し こんにゃく・ピーマン・ベーコンの塩だれ炒め きゅうりとワカメの酢の物 みそ汁(豆腐・油揚げ・ちくわ)	三色丼 もずく酢(きゅうり・カニカマ) 煮物(カブ・人参・里芋) みそ汁(人参・なめこ・油揚げ) 
13	みそ汁(人参・玉ねぎ・かぼちゃ) オムレツ(ベーコン) ひとロチキンナゲット 小松菜としめじ・油揚げのおひたし	ハンバーグシチュー ポテトサラダ ミニチキンボール	春巻き 白菜とひろうすの煮物 サラダ(ブロッコリー・ゆで玉子) みそ汁(玉ねぎ・椎茸・あげ) 
14	みそ汁(白菜・油揚げ) 煮物(カブ・豆腐・肉)あんかけ サラダ(玉子・ハム・レタス)	肉豆腐 しゅうまい 大学芋 みそ汁(山芋・玉子)	焼き魚(ほっけ) ナスの煮びたし エビのチリソース炒め みそ汁(麩・玉ねぎ・白ネギ・玉子) 
15	みそ汁(長ネギ・なめこ・油揚げ) ナス・ピーマン・人参・ 玉ねぎ・鶏ミンチのみそ炒め のりこちキン&レタス	サバのみそ煮 小松菜とがんも煮 玉子サラダ みそ汁(豆腐・玉ねぎ)	コロッケ ナスとピーマンのみそ炒め 煮豆 みそ汁(ワカメ・えのき) 

16	みそ汁(えのき・人参・小松菜) オムレツ風玉子焼き ナスのおひたしゴマよごし いわしの煮付け	さわらの竜田揚げ 煮物(人参・えのき・麩・小松菜・切干大根) かぼちゃのサラダ(枝豆・コーン) みそ汁(玉ねぎ・ネギ・玉子)	ハンバーグ 芋もちチーズ入り ほうれん草の玉子とじ みそ汁(ワカメ・京ネギ・玉ねぎ)	
17	おすまし(長ネギ・ワカメ・生姜) ミニコロッケ 枝豆入り玉子焼き	豚のみそ焼き 玉子サラダ 山芋豆腐 みそ汁(カブ・ネギ・椎茸)	鶏団子カレー ポテトサラダ コーンののり塩天	
18	中華スープ(ほうれん草・カニカマ・玉子) 白菜サラダ(ツナ) いわしの煮付け	親子丼 山芋サラダ 黒豆 みそ汁(豆腐・ワカメ)	焼きサバ 白菜と黄金カブの煮物 (糸こんにゃく・あげ) さつま芋とコーン枝豆のゴママヨあえ みそ汁(玉ねぎ・人参・玉子)	
19	みそ汁(白菜・玉ねぎ) だし巻き玉子 チンゲン菜・しめじ・こんにゃくの炒め物	とり天 海鮮サラダ 昆布豆 ワカメご飯 みそ汁(玉ねぎ・ぎょうざ)	ミニとんかつ 白菜のサラダ 豆腐揚げと大根・じゃが芋の煮物 みそ汁(ワカメ・玉子・チンゲン菜)	
20	みそ汁(玉ねぎ・油揚げ・ワカメ) 焼き鮭 玉子焼き&金時豆	豚肉ときのこのケチャップ炒め ほうれん草と玉子のサラダ ナスの酢みそ和え みそ汁(チンゲン菜・さつま芋)	いわしフライ(あおさのり) 白菜・ツナの煮びたし 煮豆 みそ汁(玉ねぎ・ワカメ・ネギ)	
21	みそ汁(豆腐・ワカメ・玉ねぎ) 煮物(白菜・ツナ・人参・豆腐・玉ねぎ・玉子) サラダ(玉子・鶏ささみ・玉ねぎ・レタス)	シーフードカレー フライドポテト 冷奴	牛肉入りコロッケ きんぴらごぼう(人参) 野菜入りスクランブルエッグ (玉ねぎ・人参・コーン) かき揚げ入りそば	
22	みそ汁(油揚げ・白菜・ワカメ) ほうれん草と人参・ベーコンのピカタ風玉子焼き サバのみそ煮 バナナ	チンジャオロース 黒豆豆腐 里芋の天ぷら みそ汁(玉ねぎ・玉子)	さわらのフライ 白菜・玉ねぎ・人参のあんかけ めかぶポン酢和え みそ汁(豆腐・玉ねぎ・ワカメ)	
23	お汁(白菜・豆腐・油揚げ・肉団子) サンマの煮付け 玉子焼き&昆布豆	麻婆豆腐 オクラと山芋のシソ和え 大学芋 みそ汁(なめこ・玉ねぎ)	豚肉のみそ炒め 煮物(人参・ごぼう・こんにゃく・鶏肉) 白菜・ツナ・コーンのゴマ和え みそ汁(ワカメ・玉ねぎ)	
24	おすまし(麩・玉ねぎ・ネギ) 和風ポテトサラダ 焼き鮭	さわらの塩焼き 厚揚げとじゃが芋の煮物 玉子サラダ みそ汁(カブ・ネギ)	ひと口チキンゴマみそ味 高野豆腐の玉子とじ 大根と水菜のサラダ みそ汁(さつま芋・白菜・麩) バナナヨーグルト	
25	みそ汁(人参・じゃが芋) 厚揚げと水菜の玉子とじ もずくときゅうりの酢の物	チキンのトマト煮 ポテトサラダ 冷奴 みそ汁(白菜・麩)	焼き魚(ほっけ) ほうれん草と ゆで玉子のゴママヨサラダ 焼き豆腐と白菜の煮物 みそ汁(あげ・大根・チンゲン菜)	
26	みそ汁(ワカメ・油揚げ) だし巻き玉子 小松菜・人参・こんにゃくの炒め物	オムライス 焼き魚(サンマ) 豚汁(豚肉・えのき・豆腐・こんにゃく)	サンマ竜田揚げ マカロニのケチャップ炒め じゃが芋とコーンのゴマダレ和え 中華スープ (玉子・小松菜・豆腐・人参)	
27	みそ汁(油揚げ・えのき・大根) ベーコンとチンゲン菜のピカタ サンマの甘辛煮 ラディッシュの酢漬け	肉豆腐 里芋の天ぷら かぼちゃサラダ みそ汁(油揚げ・玉ねぎ)	アジフライ 白菜の煮びたし 枝豆豆腐 みそ汁(大根・油揚げ・人参)	
28	みそ汁(じゃが芋・油揚げ・ワカメ) 煮物(煮玉子・平天・ ごぼう天・ちくわ・玉子天・大根・人参) サラダ(春雨・ハム・きゅうり・ゴマ)	カレーライス さわらの唐揚げ ほうれん草と玉子のシーザーサラダ	鶏むね肉の照り焼き 煮物(大根・玉子・じゃが芋) 焼きそば みそ汁(小松菜・麩・あげ)	
29	おすまし(ブリ・豆腐・ネギ) カブとブリの煮物 和風サラダ	チキンカツ おぼろ豆腐 高野豆腐と野菜の炊き合わせ(人参・水菜) みそ汁(大根・油揚げ)	いわしの唐揚げ ブロッコリーと玉子のサラダ 納豆 みそ汁(玉ねぎ・麩・しめじ)	
30	みそ汁(玉ねぎ・ワカメ) 鮭・コーン・小松菜入り玉子焼き 五目煮	焼きそば ポテトのチーズ焼き 冷奴 みそ汁(白菜・玉子)	クリームシチュー(豚肉・ 人参・白菜・じゃが芋・玉ねぎ) ちくわとピーマンのきんぴら サラダ(キャベツ・ゆで玉子)	
31	みそ汁(豆腐・小松菜・油揚げ) 焼きカレーのレモン添え 黒豆	ポークチャップ 水菜サラダ がんと白菜の煮物 みそ汁(カブ・油揚げ・椎茸)	焼き魚(ほっけ) 煮物(干切大根・ 白菜・人参・じゃが芋) チーズ入りスクランブルエッグ みそ汁(麩・玉ねぎ・あげ)	