



2025年2月 グループホーム献立表



| 日 | 朝食 | 昼食 | 夕食 |
|----|---|--|---|
| 1 | みそ汁(玉ねぎ・ちくわ) 高野豆腐の炒り玉子 小松菜・舞茸・こんにゃくの炒め物 | 焼き魚(ししゃも) オムレツ みそ汁(豆腐・ワカメ・油揚げ) バナナヨーグルト | ハヤシライス アジのマリネ かぼちゃサラダ  |
| 2 | みそ汁(ワカメ・豆腐・麩) ひじき入り玉子焼き 和風マカロニサラダ | オムライス クリームシチュー バナナヨーグルト | 鶏むね肉と野菜の炒め物 (ピーマン・玉ねぎ) 白菜の玉子とじ じゃが芋のマヨゴマ和え みそ汁(あげ・麩・キャベツ)  |
| 3 | みそ汁(油揚げ・ちくわ) 白菜と鶏肉の生姜煮 小松菜・玉ねぎ・玉子の炒め物 | ほっけの塩焼き 玉子とキャベツのサラダ 小松菜とがんと煮物 玉ねぎとベーコンのスープ | 水ぎょうざ甘酢あんかけ きんぴらごぼう 白菜とカニカマの酢の物 みそ汁(ワカメ・えのき・麩)  |
| 4 | みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋・ネギ) 煮物(煮玉子・白菜・練り物) 酢の物(きゅうり・ワカメ・カニカマ・ゆず) | 親子丼 マカロニサラダ こんにゃく田楽 みそ汁(白菜・油揚げ) | いわし竜田揚げ ナスとピーマンのみそ炒め 玉子とレタスのサラダ みそ汁(麩・玉ねぎ)  |
| 5 | 中華スープ(えのき・カニカマ) 玉子焼き めかぶとサバの酢の物 | 鶏の照り焼き ほうれん草と玉子の中華炒め 厚揚げとしめじの煮物 みそ汁(豆腐・ワカメ) | サンマの蒲焼き 白菜・エビ団子の煮物 大根餅の甘煮 みそ汁(玉ねぎ・麩)  |
| 6 | みそ汁(豆腐・ワカメ) ポテトサラダ&トマト 玉ねぎ・ピーマン・白菜・豚肉の中華炒め | 麻婆豆腐 ポテトサラダ 小松菜と練り物の煮物 みそ汁(ちくわ・白菜) | 鶏の甘辛焼き 煮物(白菜・小松菜・玉子) マカロニのケチャップ炒め みそ汁(椎茸・キャベツ)  |
| 7 | みそ汁(白菜・えのき・大根) 煮物(大根・かぶ・ごぼう天・落とし玉子) 大根葉とかぶら葉の炒め煮 | ロールキャベツ 酢の物(春雨・カニカマ・きゅうり) アメリカンドッグ みそ汁(玉ねぎ・えのき・麩) | サンマの蒲焼き 高野豆腐の玉子とじ 春雨のゴママヨサラダ みそ汁(大根・えのき)  |
| 8 | みそ汁(白菜・玉子) ナスとピーマンのみそ炒め(ベーコン) 金時豆 | いわしのハンバーグ 野菜サラダ 大根おろし(かまあげ) みそ汁(白菜・麩) | アジの天ぷら ふろふき大根 ブロッコリーと玉子のサラダ みそ汁(キャベツ・じゃが芋・小松菜)  |
| 9 | みそ汁(大根・白菜) だし巻き玉子 こんにゃく・しらす・舞茸のバター炒め | そばめし ピーマンのしらす和え みそ汁(大根・ナス) バナナヨーグルト | 焼き魚(サバ・さわら) 野菜炒め(豚肉・ キャベツ・玉子・人参) みそ汁(チンゲン菜・白菜・じゃが芋) はっさく  |
| 10 | おすまし(ナス・えのき) チキンサラダ 玉子と野菜の中華炒め | 豚肉と野菜の甘辛炒め ブロッコリーとマカロニのサラダ みそ汁(こんにゃく・大根・えのき) バナナヨーグルト | 焼きほっけ 春雨の酢の物 高野豆腐の玉子とじ みそ汁(大根・白菜)  |
| 11 | みそ汁(白菜・ワカメ) 小松菜とベーコンの炒め物 ひじき・レンコン・ごぼうの煮物 | ささみの親子丼 小松菜のおひたし みそ汁(ワカメ・キャベツ) バナナヨーグルト | チキンカレー 野菜サラダ(キャベツ・ サニーレタス・ゆで玉子) さつま芋とじゃが芋のゴママヨ和え はっさくヨーグルトかけ  |
| 12 | しじみのみそ汁(人参・ほうれん草) 青のりと小エビの玉子焼き 治部煮 | アジの甘酢あんかけ ごぼうサラダ ほうれん草の白和え みそ汁(ワカメ・油揚げ) | コーン焼きまんじゅう ひじきの煮物 ほうれん草おかか和え みそ汁(大根・しめじ・油揚げ)  |
| 13 | みそ汁(白菜・油揚げ) 肉じゃが 小松菜とがんとどきの煮びたし | ハヤシライス 白菜とハムのサラダ 切干大根煮 | 焼き魚(サンマ開き) 大根サラダとなたね玉子 金時豆 みそ汁(玉ねぎ・椎茸・白ネギ) はっさく  |
| 14 | みそ汁(玉ねぎ・大根・油揚げ) プレーンオムレツ キャベツとミックスベジタブルのサラダ ししゃも | クリームシチュー カレーと白菜の煮付け 大根ときゅうりのおかか和え | 麻婆豆腐 ポテトサラダ とら豆 みそ汁(白菜・椎茸・油揚げ)  |
| 15 | みそ汁(玉ねぎ・白菜・油揚げ) 玉子焼き サンマ&大根おろし | ちらし寿司 焼き魚(サーモン) レンコンと人参の炒め物 みそ汁(大根・人参・豆腐) | 野菜炒め(鶏むね肉・ キャベツ・玉ねぎ・玉子) 大根とあげの煮物 昆布豆・バナナ 中華スープ(白菜・人参・ネギ)  |

| | | | | |
|----|--|---|---|---|
| 16 | みそ汁(ワカメ・玉ねぎ) チンゲン菜・ピーマン・ひき肉・玉子の炒め物 きのここんにゃくのバターしょう油 | きのこ入りチキンバーグ ナスのみぞれ和え 玉子サラダ みそ汁(かぶ・ネギ) | アジの天ぷら 大根の柚子みそ和え 焼きぎょうざ お蕎麦 |  |
| 17 | みそ汁(ワカメ・玉ねぎ・じゃが芋) ブロッコリーと玉子のサラダ まったり豆腐 | 納豆ときのこの玉子炒め 水ぎょうざ ホタテの佃煮 みそ汁(大根・油揚げ・ネギ) | ぶりの煮付け 切干大根煮 白菜ときゅうりの酢の物 みそ汁(玉子・ワカメ・えのき) |  |
| 18 | みそ汁(玉ねぎ・白菜・油揚げ・ワカメ) おから煮(鶏団子・オクラ・油揚げ) サラダ(玉子・レタス・ハム・玉ねぎ) | ぶりとサンマの照り焼き 小松菜とほうれん草の白和え 玉子サラダ(カニカマ・ミックスベジタブル) みそ汁(玉ねぎ・人参・あげ) | 鶏の照り焼き 白菜とあげの玉子とじ ひと口ポテト みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋) |  |
| 19 | みそ汁(えのき・油揚げ・小松菜) 玉子焼き キャベツ・玉ねぎ・豚肉の炒め物 | 親子丼 ハッシュドポテト 黒豆 みそ汁(豆腐・なめ茸・大根) | コロッケ マカロニサラダ 煮豆 みそ汁(白菜・油揚げ・ネギ) |  |
| 20 | みそ汁(ワカメ・玉子) 豆腐とひき肉の炒め煮 枝豆のサラダ | 油淋鶏 山芋とワカメのポン酢和え 冷奴ちりめんのせ みそ汁(白菜・油揚げ・ネギ) | 豚肉のしょうが焼き(ピーマン・ 人参・玉ねぎ・キャベツ・しめじ) チンゲン菜と練り天の玉子の煮物 さつま芋と枝豆のゴマ和え みそ汁(麩・ナス・京ネギ) |  |
| 21 | みそ汁(小松菜・ワカメ・油揚げ) 玉子焼き ベーコン・人参・ピーマン・チンゲン菜の炒め物 バナナ | 鶏とピーマン炒め レンコンとタケノコのおかか和え 厚揚げと玉子煮 みそ汁(キャベツ・ナス) | おでん 肉豆腐 白菜の漬物 みそ汁(あげ・えのき・ネギ) |  |
| 22 | コーンクリームスープ フレンチトースト 小松菜とウインナーの炒め物 | 寄せ揚げ(玉ねぎ・人参・さつま芋) きんぴらごぼう(人参) チーズボールカレー みそ汁(えのき・あげ・ネギ) | マーボナス 煮物(チンゲン菜・練り天・玉子) かぼちゃのゴマみそ和え みそ汁(白菜・麩・ネギ) バナナ |  |
| 23 | みそ汁(豆腐・ワカメ) 玉子焼き 煮豆 | 焼き鮭 焼き芋 豚汁(こんにゃく・大根・人参・豆腐) フルーツ(みかん・バナナ) | チキンボールと野菜の煮込み 切干大根と練り天の煮物 野菜とゆで玉子のゴママヨ和え みそ汁(キャベツ・厚揚げ) |  |
| 24 | みそ汁(白菜・油揚げ) かぼちゃとブロッコリーのゴマ和え おでん | シーフード焼きそば ごぼうフライ 黒豆 みそ汁(豆腐・厚揚げ) | すだち鶏つくねスティック&ポテト 菜の花のみそマヨ和え 揚げナスのポン酢和え みそ汁(えのき・白菜・油揚げ) |  |
| 25 | みそ汁(ワカメ・えのき) だし巻き玉子 煮物(人参・レンコン・天ぷら・こんにゃく) | コロッケ ウインナーと小松菜の玉子炒め 山芋とあおさのバターしょう油焼き みそ汁(白菜・ワカメ) | カレーライス きんぴらごぼう(枝豆) 菜の花天キャベツ添え |  |
| 26 | みそ汁(人参・えのき・じゃが芋) チーズオムレツ キャベツとウインナーのサラダ がんもと小松菜の煮物 | チキンカツ ちくわときゅうりのサラダ 冷奴 みそ汁(えのき・白ネギ・玉子) | サーモンバジルオリーブ もずくの酢の物 マカロニサラダ みそ汁(大根・えのき・油揚げ) |  |
| 27 | 中華スープ(玉ねぎ・人参・じゃが芋・ウインナー) 高野豆腐の玉子とじ マカロニサラダ&鶏つくね | 牛肉コロッケ 白菜・しめじ・ツナの煮物 大根とカニカマのサラダ みそ汁(チンゲン菜・油揚げ) | 野菜炒め(豚肉・ 鶏肉・キャベツ・玉ねぎ) ゆで玉・と枝豆・じゃが芋のゴママヨ ひと口ポテト みそ汁(人参・白菜・あげ) |  |
| 28 | みそ汁(ワカメ・油揚げ) 茶碗蒸し 筑前煮 | 肉じゃが 水菜ときゅうりのサラダ ウインナーのチーズ焼き みそ汁(豆腐・油揚げ・ネギ) | 焼きサバ 大根とカニカマの酢の物 こんにゃくと鶏肉の炒め物 みそ汁(大根・麩・椎茸) |  |