



2023年11月 グループホーム献立表



日	朝食	昼食	夕食
1	みそ汁(白菜・玉ねぎ) 茶碗蒸し 小松菜と高野豆腐の含め煮	かぼちゃと豚肉の煮物 めかぶと山芋のポン酢和え ナスの照り焼き みそ汁(厚揚げ・白菜)	焼きサバ レンコン入りつくね ゆで玉子とブロッコリー みそ汁(キャベツ・椎茸) 
2	みそ汁(白菜・麩) カニカマ入り玉子焼き キャベツの酢の物(えのき・ちくわ・ちりめん)	ナスとひき肉のカレーライス かぼちゃサラダ バナナヨーグルト	野菜春巻き ごぼうといんげんのゴマ炒め 炒め物(チンゲン菜・椎茸・カニカマ・玉子・ちくわ) みそ汁(玉ねぎ・麩) 
3	中華スープ(餃子・ネギ) 野菜サラダ きゅうりのもずく和え	きのこのチーズ焼き コーンフライ 冷奴おかかのせ みそ汁(なめこ・玉ねぎ・ネギ)	チンジャオロース じゃがいもと ベーコンのチーズ焼き 春雨ときゅうりの酢の物 みそ汁(椎茸・玉ねぎ) 
4	みそ汁(油揚げ・玉ねぎ) ナスの揚げ煮 玉子サラダ(ハム・きゅうり)	筑前煮 ひじきの白和え 昆布豆 みそ汁(キャベツ・油揚げ) 菜飯	いわしのソテー 玉子サラダ(きゅうり・柿・ミックスベジタブル) ピーマンときのこのケチャップ炒め みそ汁(カブ) 
5	みそ汁(小松菜・麩) 鮭入り玉子焼き レンコン・こんにゃく・ひじきの煮物	焼きサバ ブロッコリーと玉子サラダ かぼちゃの煮物(いんげん) みそ汁(豚肉・椎茸・玉ねぎ・えのき)	カマスのフライ ぎょうざ 山羊のサラダ (コーン・カイワレ大根) みそ汁(玉子・小松菜・えのき) 
6	みそ汁(玉ねぎ・カブ・玉子) 炒め煮(小松菜・エリンギ・タコ入り揚げ物・玉子) サツマイモ甘煮	牛肉コロッケ ナスとピーマンのみそ炒め 白菜と春雨のサラダ みそ汁(小松菜・ちくわ・舞茸)	焼き鮭 ナスのとろろ甘酢炒め 野菜と玉子のサラダ (ブロッコリー・じゃがいも) みそ汁(白菜・小松菜・あげ) 
7	みそ汁(かぼちゃ・いんげん) ウインナーとピーマンのオムレツ 豆サラダ(カイワレ・カニカマ・レタス)	鮭フライ もずく酢 みそ汁(天ぷら・白菜) バナナヨーグルト	ミニとんかつ 高野豆腐の煮物 (玉子・いんげん・エリンギ) いわしとごぼうの一口スティック みそ汁(玉ねぎ・小松菜・麩) 
8	みそ汁(玉ねぎ・かまぼこ) だし巻き玉子 小松菜と天ぷらの煮浸し	肉豆腐 こんにゃくとピーマン・ベーコンの塩だれ炒め キャベツと玉子のサラダ みそ汁(ナス・エリンギ)	さわらの煮付け(小松菜) きゅうりと柿の酢の物(コーン・ツナ) きのこじゃこ天の甘酢炒め 煮豆 みそ汁(油揚げ・レタス・麩) 
9	みそ汁(えのき・小松菜・玉子) 厚揚げの煮物 ウインナー・ブロッコリー・コーンの炒め物	アジの南蛮漬け レンコンのツナ和え チンゲン菜の中華炒め みそ汁(玉ねぎ・玉子)	焼き魚(ほっけ) かぼちゃと里芋・いんげんの煮物 ナポリタンスパゲッティ みそ汁(チンゲン菜・麩・えのき) 
10	中華スープ(カニカマ・玉ねぎ・エリンギ) 野菜炒め チキンナゲット	豆腐ハンバーグ 酢の物(山芋・オクラ) 煮物(がんもどき・人参・椎茸・こんにゃく) みそ汁(小松菜・玉ねぎ・あげ)	真ほっけみりん干し かぼちゃのゴマ和え しゅうまい チキンコンソメスープ (小松菜・人参・玉子・えのき) 
11	みそ汁(人参・じゃがいも・あげ) チーズ入り玉子焼き 小松菜とツナの和え物(コーン)	ハヤシライス コーンサラダ 湯葉豆腐	いわしの生姜煮 小松菜の煮浸し みそ汁(豆腐・油揚げ) りんごヨーグルト 
12	みそ汁(えのき・油揚げ) ひき肉と豆腐の炒め煮 ほうれん草とじゃこ天の炒め物	鶏とちくわの磯辺揚げ 小松菜のお浸し しんじょう みそ汁(キャベツ・人参)	真アジのフライ 煮物(白菜・練り天・コーン・人参) サツマイモ・じゃがいも ・アスパラのゴママヨ和え みそ汁(椎茸・チンゲン菜・がんも) 
13	みそ汁(人参・椎茸・あげ) ナスの揚げ煮 煮玉子	豆腐ハンバーグ 煮物(天ぷら・大根) サラダ(じゃがいも・人参・ハム・きゅうり) みそ汁(えのき・玉ねぎ・山芋)	ミックスフライ(鮭・カマス・いりこ) きんぴら (人参・じゃがいも・ピーマン) キャベツのツナサラダ みそ汁(大根・えのき) 
14	みそ汁(玉ねぎ・じゃがいも) だし巻き玉子&ブロッコリー 煮物(椎茸・人参・大根・チンゲン菜・えのき・豆腐)	焼き魚(サンマ) ベーコンとアスパラの炒め物 大根サラダ(カニカマ・きゅうり・コーン) みそ汁(鶏団子・玉ねぎ・椎茸)	チーズ入りコロッケ きんぴらごぼう(人参・いんげん) ぎょうざ甘酢ソースかけ みそ汁(椎茸・人参・玉子) 
15	みそ汁(ナス・しめじ・ごぼう天) 玉子焼き ほうれん草とベーコンの炒め物 ひじきの白和え	カレーライス スパゲッティサラダ 小松菜のおひたし	豚肉・レンコン・ピーマンの オイスターソース炒め しめじとチンゲン菜のバター醤油 春雨ときゅうりの酢の物 みそ汁(油揚げ・かまぼこ) 

16	鍋(白菜・油揚げ・豆腐・鶏のつみれ) マカロニサラダ ウインナー	ハンバーグ カイワレのサラダ 白菜とがんもの煮浸し みそ汁(ナス・玉ねぎ)	秋鮭の雪見おろし ナスとピーマンのみそ炒め 昆布豆 みそ汁(なめこ・油揚げ)	
17	みそ汁(厚揚げ・椎茸・玉子) 肉じゃが 五目煮	いわしのみそ煮 きのご炒め 冷奴ちりめんのせ みそ汁(玉子・えのき)	ミックスフライ(鮭・アジ・いりこ) ナスと舞茸とピーマンの炒め物 玉子サラダ (きゅうり・カニカマ・マカロニ) みそ汁(麩・えのき)	
18	春雨スープ(カニカマ・椎茸・春雨・玉子) 煮物(じゃがいも・人参・玉ねぎ・鶏ひき肉) もずく酢(きゅうり・オクラ)	焼き鮭 煮物(こんにゃく・人参・椎茸) 炒め物(白菜・ミンチ) みそ汁(ちくわ・玉子)	野菜ハンバーグ じゃがいも・ブロッコリー・人参のサラダ 煮物(チンゲン菜・ 人参・大根・ごぼう天) みそ汁(椎茸・ナス・あげ)	
19	すまし汁(豆腐・ナス) 玉子焼き アスパラとホタテの炒め物	ほっけの蒲焼き 春雨サラダ 高野豆腐の玉子とじ みそ汁(玉ねぎ・麩・油揚げ)	春巻き ほうれん草と人参の玉子炒め 山芋サラダ(コーン・アスパラ) みそ汁(玉ねぎ・ カニつみれ・小松菜)	
20	みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ) 野菜の玉子とじ(小松菜・ピーマン ・レンコン・人参・玉ねぎ・厚揚げ) さつまいもの甘煮	ネギトロ丼 ほうれん草の白和え ミニナゲット みそ汁(玉ねぎ・油揚げ)	焼き魚(カレイ) 煮物(ごぼう天・練り天・カブ) バナナとトマトのサラダ みそ汁(カブの葉・ごぼう)	
21	みそ汁(天ぷら・ワカメ) ひき肉入り玉子焼き チンゲン菜と玉ねぎの炒め物	鶏の甘酢あんかけ ナスのみそ炒め 煮物(肉団子・白菜・しめじ) スープ餃子(人参・玉ねぎ)	サンマの竜田揚げ スクランブルエッグ (ピーマン・人参・チーズ) 野菜天と大根の煮物 みそ汁(エリンギ・小松菜・がんも)	
22	みそ汁(えのき・大根・人参) オムレツ風玉子焼き 小松菜と油揚げのお浸し もずく酢(きゅうり)	焼き魚(ほっけ) おからサラダ レンコンのきんぴら 団子のみそ汁(玉ねぎ・かぶら)	甘辛一口チキン 煮物(チンゲン菜・ 人参・玉子・ワカメ天) ほうれん草の白和え みそ汁(大根・あげ・白菜)	
23	みそ汁(豆腐・なめこ・玉ねぎ) 厚揚げ・ちくわ・天ぷらの煮物 小松菜・ウインナー・玉子のマヨネーズ炒め	いわしのみそ煮 ピーマンと人参のお浸し 焼きかまぼこ みそ汁(ごぼう・大根・人参)	照り焼きチキン チンゲン菜と人参の玉子炒め 春雨とワカメの酢の物 みそ汁(えのき・ちくわ)	
24	みそ汁(小松菜・えのき・エリンギ) オムレツ(ごぼう・人参・チーズ) ブロッコリーのサラダ(ハム・コーン・レンコン)	塩ちゃんこ鍋 焼きナスボン酢和え 芋棒	さんまの蒲焼き レンコンのはさみ揚げ サラダ(玉子・ハム・ブロッコリー) みそ汁(山芋・小松菜・椎茸)	
25	春雨スープ(チンゲン菜・カニカマ) ネギ入り玉子焼き ごぼうサラダ	オムライス 揚げ出し豆腐 煮物(椎茸・大根・人参・天ぷら) みそ汁(ワカメ・あげ・えのき)	ポテトグラタン 野菜炒め 白菜とささみのサラダ みそ汁(油揚げ・玉ねぎ)	
26	みそ汁(ナス・えのき・ワカメ) もずく酢(ワカメ・きゅうり) オムレツ(じゃがいも・玉ねぎ・ウインナー)	鮭フライ 小松菜のお浸し 酢の物 みそ汁(玉子・油揚げ)	親子丼 きんぴら (人参・レンコン・じゃがいも) ワカメサラダ みそ汁(白菜・天ぷら)	
27	みそ汁(玉ねぎ・麩・ワカメ) 野菜の炒め煮 (白菜・玉ねぎ・レンコン・じゃこ天・玉子) 玉子サラダ(ハム・きゅうり)	カツとじ ブロッコリーのサラダ 冷奴ちりめんのせ みそ汁(玉ねぎ・天ぷら)	豚肉とキャベツのみそ炒め しめじとこんにゃくのバター醤油 春雨とワカメの酢の物 みそ汁(大根・ちくわ)	
28	みそ汁(ナス・麩) オムレツ風玉子焼き ニラとエビの団子 ほうれん草のお浸し	春巻き 野菜炒め もずく酢 みそ汁(白菜・玉ねぎ・油揚げ)	サバの雪見おろし ブロッコリーのサラダ (玉子・カニカマ) 煮物(かぼちゃ・オクラ・舞茸) みそ汁(麩・小松菜)	
29	みそ汁(小松菜・えのき) 茶碗蒸し 煮物(人参・大根・椎茸・高野豆腐・ひじき)	豆腐ハンバーグ 野菜炒め(椎茸・エリンギ・ピーマン) サラダ(大根・オクラ・玉子・カニカマ) みそ汁(麩・人参・えのき)	いわしの竜田揚げ きんぴらごぼう(人参・いんげん) 3種の芋と豆のゴママヨ和え みそ汁(玉ねぎ・厚揚げ・小松菜)	
30	みそ汁(玉ねぎ・厚揚げ・えのき) 湯豆腐(白菜)ゆず醤油 ウインナー&ブロッコリー&チーズチキン	麻婆豆腐 エリンギの海苔塩炒め レタスの酢みそ和え みそ汁(なめこ・人参)	ソースカツ スクランブルエッグ (いんげん・人参) 大学芋 みそ汁(麩・玉ねぎ・あげ)	