



2024年3月 グループホーム献立表



日	朝食	昼食	夕食
1	みそ汁(麩・大根) 白菜・いんげん・練り物の煮物 ほうれん草・玉ねぎ・エリンギ・玉子の炒め物	サバのみぞれ煮 野菜炒め(鶏肉・ピーマン・玉ねぎ・白菜) サラダ(トマト・ブロッコリー・玉子) みそ汁(肉団子・さつまいも・ネギ)	いわしのカレーソテー 高野豆腐の煮物(白菜・しめじ) 春雨の酢の物(きゅうり・天ぷら) みそ汁(麩・玉ねぎ)
2	みそ汁(かぼちゃ・しめじ) 玉子巻き(キャベツ・ウインナー・チーズ・鯉節) 煮豆	麻婆豆腐 しゅうまい レタスとハムのサラダ みそ汁(しめじ・白菜)	のり巻きチキン ちくわとごぼうの炒め物 チーズ入りスクランブルエッグ みそ汁(玉ねぎ・椎茸・厚揚げ)
3	みそ汁(えのき・厚揚げ・玉子) 練り物とがんもの煮物 小松菜のゴマ和え&じゃこ天	レンコンハンバーグ 山芋の梅肉和え みそ汁(舞茸・玉ねぎ) フルーツヨーグルト	チーズ入りコロッケ かぼちゃの煮物 パスタのケチャップ炒め みそ汁(大根・エリンギ・白ネギ)
4	すまし汁(玉ねぎ・エリンギ) スクランブルエッグ(はんぺん・カニカマ) ナスとピーマンとウインナーの甘みそ炒め	ちらし寿司 煮物(高野豆腐・人参・椎茸・いんげん) サラダ(パスタ・きゅうり・カニカマ・玉子) 豚汁	ポテトグラタン こんにゃくとしめじのバター炒め 春雨とワカメの酢の物 みそ汁(玉ねぎ・えのき)
5	みそ汁(玉ねぎ・じゃがいも・ワカメ) 甘煮(かぼちゃ・ナス・人参・しめじ・ベーコン) サラダ(玉子・玉ねぎ・ハム・カニカマ)	やみつぎ鶏 マカロニサラダ 大学芋 みそ汁(大根・しめじ)	サバの酢漬け 玉子サラダ ほうれん草とエリンギのゴマ和え みそ汁(麩・じゃがいも・小松菜)
6	中華スープ(ワカメ・ぎょうざ) 葉の花と玉子の炒め物 チキンナゲット	豆腐ハンバーグ ナスみそ炒め サラダ(ブロッコリー・トマト・スクランブルエッグ) みそ汁(つみれ・大根・しめじ)	焼き魚(ほっけ) 野菜炒め(キャベツ・しめじ・ ポークウインナー・玉子) 煮物(ワカメ天・エリンギ・大根) みそ汁(白菜・あげ・人参)
7	みそ汁(ワカメ・厚揚げ) ほうれん草・じゃこ・しめじのバター炒め フレンチトースト	男爵コロッケ トマトと玉子のコンソメ炒め 小松菜の煮浸し みそ汁(しめじ・エリンギ・はんぺん)	サンマ竜田揚げ 千切大根の煮物(人参・あげ) かぼちゃと ブロッコリーのゴママヨ和え みそ汁(玉ねぎ・麩・椎茸)
8	みそ汁(ちくわ・なめこ・かぼちゃ) 春雨の酢の物 コーンフライ	鶏肉の甘酢炒め 酢の物(めかぶ・きゅうり・カニカマ) 煮物(白菜・椎茸) みそ汁(玉ねぎ・人参・豆腐)	いわしの生姜煮 切干大根(舞茸・油揚げ・ちくわ・白菜) サラダ(カイワレ・ブロッコリー・ ミックスベジタブル・カニカマ) みそ汁(ごぼう・玉子)
9	みそ汁(大根・あげ) ピーマンとちくわのきんぴら オムレツ(ミックスベジタブル・ほうれん草・チーズ)	チキンナゲットとサラダ 人参のお浸し みそ汁(しめじ・油揚げ・人参) フルーツヨーグルト	ホタテ入りクリームシチュー 焼き魚(さわら) ほうれん草と舞茸の玉子とじ
10	みそ汁(えのき・かぼちゃ) ほうれん草しゅうまい 玉子焼き(ミックスベジタブル)	サンマの竜田揚げ きのこチーズ焼き 黒豆 みそ汁(ごぼう・人参・大根)	コロコロハンバーグ きんぴらごぼう (人参・糸こんにゃく) 玉子とブロッコリーのゴマドレ みそ汁(白菜・あげ・椎茸)
11	みそ汁(えのき・ワカメ) 肉じゃが 炒め物(キャベツ・人参・玉子・エリンギ・ちくわ)	いわしのフライ ほうれん草と玉子のマヨネーズ和え 酢の物(きゅうり・もずく・カニカマ) みそ汁(里芋・なめこ・えのき)	海鮮春巻き ナスとエリンギのみそ炒め 野菜天と白菜の煮物 チキンコンソメスープ (キャベツ・椎茸・玉子)
12	みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) 煮物(煮玉子・厚揚げ・白菜・玉ねぎ・エリンギ) さつまいも甘煮	ハヤシライス 白菜とブロッコリーのサラダ 野菜炒め(キャベツ・小松菜・玉子)	いわしのみそ煮 ほうれん草とえのきと コーンのバター炒め 麩と椎茸の玉子とじ みそ汁(玉ねぎ・菜の花)
13	みそ汁(玉ねぎ・ワカメ) だし巻き玉子 高野豆腐の煮物(小松菜・ひじき)	カツとじ ひじき煮 もずく酢 みそ汁(ワカメ・豆腐・えのき)	イカの天ぷら ナスとピーマンのケチャップ炒め サラダ(ミックスベジタブル・ 玉子・バナナ・きゅうり・ツナ) みそ汁(レタス・ワカメ)
14	みそ汁(えのき・ナス) 玉子焼き いわしとごぼうのつみれスティック 小松菜と油揚げのお浸し	親子丼 レタスとハムのサラダ ニラとエビのおやき みそ汁(長ネギ・なめこ)	豆腐肉団子の ケチャップ甘酢ソース炒め ほうれん草の玉子とじ 一口ポテト みそ汁(キャベツ・人参・ネギ)
15	中華スープ(ぎょうざ・パセリ) チキンサラダ ほうれん草の和え物	ナスとネギの甘辛炒め 鶏つくね トマトと玉子のコンソメ炒め みそ汁(生揚げ・えのき)	牛肉入りコロッケ 野菜炒め(キャベツ・人参・ 玉ねぎ・ポークウインナー) かぼちゃの煮物 みそ汁(キャベツ・椎茸)

16	みそ汁(人参・椎茸・玉ねぎ) 煮物(練り物・大根・白菜) 玉子ときゅうりのサラダ&プチコロッケ	麻婆豆腐 ブロッコリーと玉子のサラダ コーンフライ みそ汁(白菜・油揚げ・しめじ)	サンマの蒲焼き 野菜炒め 春雨とワカメの酢の物 みそ汁(大根・ちくわ)	
17	みそ汁(キャベツ・椎茸) きゅうりとちくわの酢の物(トマト) 厚揚げのチーズのせ(小松菜・しらす)	鶏の唐揚げ レンコンのきんぴら 煮物(がんもどき・椎茸・かぼちゃ・こんにゃく) みそ汁(油揚げ・ワカメ・豆腐・玉ねぎ)	焼き魚(みりん干し) ひじきとごぼう入り豆腐団子 高野豆腐の煮物 チキンコンソメスープ(人参・コーン・白菜・小松菜・グリーンピース)	
18	みそ汁(天ぶら・玉ねぎ) 玉子焼き(ひき肉・いんげん・人参) 小松菜・こんにゃく・きのこのバターしょう油	ハヤシライス サラダ(レタス・ブロッコリー・ゆで玉子) ヨーグルト(バナナ)	一口チキン きんぴらごぼう(人参・いんげん) ポテトサラダ ゴママヨ和え(ツナ・コーン) みそ汁(えのき・玉ねぎ・玉子)	
19	みそ汁(豆腐・ワカメ・厚揚げ) 酢の物(きゅうり・ワカメ・平天・ゴマ・生姜) 煮玉子 バナナヨーグルト	鶏とレンコンの炊き合わせ マカロニサラダ 昆布豆 みそ汁(キャベツ・しめじ・ネギ)	カマスのフライ ナポリタンスパゲッティ ナスの煮浸し みそ汁(白菜・じゃがいも)	
20	すまし汁(ナス・白菜・ワカメ) つくね 白菜の煮物	ホタテとコーンフライ ほうれん草のゴマ和え 冷奴 みそ汁(ごぼう・ナス・麩)	豚の生姜焼き きんぴら(ごぼう・人参・じゃがいも・いんげん) きゅうりの酢の物 みそ汁(ワカメ・えのき)	
21	みそ汁(なめこ・えのき・油揚げ) ナスとピーマンと鶏ミンチの炒め煮 ウインナーとミックスベジタブルのバター炒め	いわしの竜田揚げ ほうれん草の白和え きのこピーマンのめんつゆバター炒め みそ汁(さつま芋・菜の花・油揚げ)	チキンカツ 野菜炒め(キャベツ・舞茸) ぎょうざ みそ汁(椎茸・大根・麩)	
22	みそ汁(大根・ワカメ) ひき肉と豆腐の炒め煮 煮物(小松菜・椎茸・練り物)	みそバター鍋 かぼちゃサラダ めかぶとカニカマのめんつゆ和え みそ汁(なめこ・大根・ネギ)	サーモンフライ じゃがいもと練り物の煮物 レンコン餅 すまし汁 (えのき・白ネギ・人参・玉子)	
23	みそ汁(小松菜・麩) 玉子焼き&キャベツ・ウインナー スパゲティサラダ(枝豆・きゅうり・ツナ・バナナ)	ツナフレークちらし寿司(きゅうり・玉子) 卵の花の煮物(椎茸・人参・ネギ) 梅しそ竜田揚げ みそ汁(えのき・豆腐・ワカメ)	コロッケ かぼちゃのゴマみそ和え ナス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・人参)	
24	すまし汁(エリンギ・豆腐) きゅうりとはんぺんの酢の物 玉子のチリソース掛け	鶏の唐揚げ 野菜サラダ(ブロッコリー・レタス・玉子) みそ汁(しめじ・厚揚げ) りんごヨーグルト	チンジャオロース こんにゃくときのこのバター炒め キャベツとワカメのサラダ みそ汁(白菜・大根)	
25	みそ汁(天ぶら・えのき・人参) だし巻き玉子 いわしの干物 もずく酢	オムライス 煮物(がんもどき・白菜・いんげん) チキンナゲット みそ汁(えのき・はんぺん・小松菜)	マーボーナス(人参・チンゲン菜) 煮物(チンゲン菜・じゃがいも) チーズ入り炒り玉子と パスタのゴマドレ和え(枝豆) みそ汁(玉ねぎ・あげ・キャベツ)	
26	みそ汁(玉ねぎ・はんぺん) 煮物(豆腐天・舞茸・油揚げ・白菜) 春菊とエビ入り玉子の和え物	いわしのフライ ほうれん草の玉子炒め ポテトのチーズ焼き みそ汁(豆腐・ワカメ・麩)	肉団子と玉ねぎの甘酢ソース チンゲン菜と人参の玉子とじ 金時豆 みそ汁(キャベツ・あげ・大根)	
27	みそ汁(麩・玉ねぎ・ワカメ) 高野豆腐の煮物(人参・玉ねぎ・玉子) チーズ入りスクランブルエッグ	ナスと豚のみそ炒め もずく酢 大学芋 みそ汁(豆腐・油揚げ・ネギ)	一口チキン(醤油味) 焼き餃子 ゆで玉子とブロッコリーの ゴママヨサラダ コンソメスープ(チンゲン菜・豆腐)	
28	みそ汁(人参・油揚げ・春菊) 玉子焼き ほうれん草のお浸し エビとニラの一口天ぶら	チキンライス レンコンと人参の炒め物 焼きサバ みそ汁(さつま芋・油揚げ・ネギ)	とんかつ 小松菜とちくわのゴママヨサラダ ニラのもっちり焼き みそ汁(大根・春菊・豆腐)	
29	みそ汁(麩・天ぶら・えのき) 茶碗蒸し 野菜炒め(小松菜・チンゲン菜・人参・しめじ・ウインナー)	鶏の甘酢 山芋とめかぶ和え 野菜炒め(エリンギ・人参・玉ねぎ) みそ汁(ネギ・豆腐・椎茸)	サバの三杯酢漬け 厚揚げと野菜の煮物 サラダ(ブロッコリー・ゆで玉子・トマト) みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)	
30	みそ汁(麩・椎茸) 一口コロッケ 春雨の酢の物(きゅうり・コーン・ハム)	長ネギとソーセージのシンプル炒め ちくわと人参のゴマ和え チキンナゲット みそ汁(さつま芋・玉ねぎ・人参)	焼き魚(ほっけ) 野菜炒め(キャベツ・人参・玉子) じゃがいもとブロッコリーの ツナゴママヨ和え みそ汁(椎茸・大根・長ネギ)	
31	みそ汁(大根・人参) だし巻き玉子 ほうれん草・エリンギ・こんにゃく・厚揚げのバター炒め	和風おろしハンバーグ ブロッコリーと玉子のサラダ 昆布豆 みそ汁(豆腐・長ネギ)	コロッケ ほうれん草と舞茸の炒め物 ナス・ピーマン・人参のみそ炒め みそ汁(キャベツ・あげ)	