



2025年3月 グループホーム献立表



日	朝食	昼食	夕食
1	みそ汁(白菜・かぼちゃ) 切干大根のサラダ(ハム) 高野豆腐の玉子とじ(小松菜)	ミートローフ ワカメの酢の物 さつま芋の甘煮 みそ汁(しめじ・豆腐)	焼き魚(ほっけ)キャベツ添え ナポリタンスパゲッティ じゃが芋とさつま芋のゴマドレ和え みそ汁(ワカメ・玉子・大根) 
2	みそ汁(豆腐・ネギ) かぼちゃの煮物 ミートボール	豚と小松菜の玉子炒め コーンフライ みそ汁(豆腐・ワカメ) バナナヨーグルト	焼き鮭 煮物(切干大根・じゃが芋・こんにゃく) ひとろぎようざ コンソメスープ (白菜・カニカマ・豆腐・コーン) 
3	みそ汁(ワカメ・白菜) だし巻き玉子 五目煮	ちらし寿司 高野豆腐の玉子とじ こんにゃく田楽 チキンナゲット みそ汁(ワカメ・水菜・しめじ) 	コロッケ 大根の玉子とじ 白菜のツナ煮 みそ汁(大根・豚肉・白菜・えのき) 
4	みそ汁(白ネギ・油揚げ・さつま芋) 煮物(白菜・大根・豚肉・玉子・ネギ) バナナヨーグルト	ネギトロ丼 かぼちゃと玉子のサラダ ほうれん草のおひたし みそ汁(えのき・油揚げ)	三色丼 ナスと人参の炒め物 サラダ(水菜・ハム・コーン) みそ汁(キャベツ・じゃが芋) 
5	みそ汁(油揚げ・ワカメ) 白菜と鶏肉のとろとろ煮 ブロッコリーとマカロニのゴマ和え	豚とレンコンの炒め物 キャベツのサラダ お豆腐揚げ みそ汁(白菜・玉ねぎ)	サバの蒲焼き 卵の花和え ブロッコリーサラダ みそ汁(白菜・えのき・しめじ) 
6	みそ汁(豆腐・ちくわ・ワカメ) 玉子焼き 長芋とウインナーの炒め物	ナスとひき肉のドライカレー 玉子とブロッコリーとカニカマの酢の物 リンゴ	豆腐肉団子の甘酢ソース炒め 春雨サラダ 湯豆腐 みそ汁(椎茸・キャベツ・がんも) 
7	みそ汁(ワカメ・玉ねぎ・油揚げ) 小松菜とウインナーの玉子炒め 大根とちくわサラダ & バジルサーモン焼き	牛肉コロッケ ブロッコリーのサラダ 山芋とウインナーのチーズ焼き みそ汁(白菜・豆腐)	鮭フライ 煮物(がんも・人参・椎茸・玉子) 野菜のサラダ(ツナ・水菜・大根) みそ汁(麩・玉ねぎ・ちくわ) 
8	みそ汁(えのき・小松菜) 豆腐とひき肉の炒め煮 きゅうりとツナの甘酢漬け	焼き魚(ほっけ) 小松菜のおひたし(天ぷら) こふき芋 みそ汁(椎茸・えのき・玉ねぎ)	とり天 かぼちゃの煮物 ゆで玉子と野菜のゴママヨ和え みそ汁(ワカメ・あげ・大根) 
9	みそ汁(油揚げ・ほうれん草・豆腐) 玉子焼き & 人参とエリンギのグラッセ 小松菜とカニのつみれ・しめじのおひたし	ポークチャップ ほうれん草の白和え 鮭の雪見おろし みそ汁(大根・えのき・ワカメ)	チキンカツ ごぼうと人参のきんぴら 高野豆腐 みそ汁(玉ねぎ・麩) 
10	みそ汁(油揚げ・豆腐・ワカメ・大根) 煮物(ごぼう天・がんも・椎茸・団子) サラダ(玉子・きゅうり・ハム・カニカマ)	春巻き キャベツとウインナーと玉子のチーズ焼き 冷奴 みそ汁(長芋・油揚げ)	鶏の唐揚げ(ポテト添え) 玉ねぎ・椎茸・人参の玉子とじ カニカマの酢の物 みそ汁(えのき・豆腐・ワカメ) 
11	みそ汁(玉ねぎ・ほうれん草) ひき肉と春雨の甘辛炒め 煮物(椎茸・ごぼう・人参)	コロッケ 玉子とキャベツのゴママヨサラダ みそ汁(豆腐・ネギ) バナナヨーグルト	焼き魚(ほっけ) ぎょうざ ポテトサラダ (さつま芋・じゃが芋・枝豆) みそ汁(麩・玉ねぎ・玉子) 
12	みそ汁(ワカメ・玉ねぎ・麩) 小松菜・ミックスベジタブル・ハム炒め 鶏の甘辛スティック バナナヨーグルト	肉じゃが マカロニサラダ しゅうまい みそ汁(キャベツ・ちくわ・ネギ)	鶏甘ダレスティック 菜の花のおかか和え 卵の花和え みそ汁(大根・白菜・玉ねぎ・油揚げ) 
13	牛乳煮(人参・じゃが芋・ コーン・ウインナー・玉ねぎ) チンゲン菜・玉子・ちくわのケチャップ炒め	親子丼 こんにゃく田楽 オクラとめかぶの山芋和え みそ汁(厚揚げ・ネギ)	サバの蒲焼き ちくわとほうれん草のサラダ 水菜と鮭とカニカマのポン酢和え みそ汁(油揚げ・白菜) 
14	みそ汁(豆腐・あげ) そばろ丼 玉子焼き(紅生姜) 長芋の短冊	とり天 菜の花と玉子のサラダ みぶなの漬物 みそ汁(さつま芋・油揚げ)	男爵コロッケ 煮物(チンゲン菜・人参・玉子) 野菜とウインナーのチーズ焼き みそ汁(ワカメ・エリンギ) 
15	みそ汁(玉ねぎ・麩) 高野豆腐の玉子とじ(玉ねぎ・ミンチ) 煮豆	ひじきと肉の混ぜご飯 アジの南蛮漬け 煮物(イカ天・しめじ・人参・さつま芋) レンコンのはさみ揚げ & ポテト みそ汁(小松菜・油揚げ)	メンチカツ ナポリタンスパゲッティ 大根サラダ みそ汁(人参・白菜・ネギ) バナナ 

16	みそ汁(ワカメ・小松菜) 肉じゃが きのここんにゃくのバター炒め	牛すき焼き丼 菜の花ツナマヨサラダ もずく酢(山芋・オクラ・とろろ) みそ汁(ワカメ・玉子・椎茸)	豆腐肉団子の甘酢ソース炒め 小松菜のゴマ和え ゆで玉子と野菜のサラダ みそ汁(大根・ワカメ)	
17	みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ・ネギ) 煮物(練り物・人参・玉ねぎ・ワカメ・煮玉子) ヨーグルトバナナ	ハヤシライス スナップエンドウと玉子のサラダ もずく酢	ハンバーグ 大根の玉子とじ 煮豆 みそ汁(白菜・玉ねぎ)	
18	みそ汁(大根・さつま芋・ネギ) プレーンオムレツ サンマの蒲焼き&ひと口ポテト 小松菜と椎茸の中華風おひたし	ほっけの塩焼き 水菜サラダ さつま芋の天ぷら みそ汁(大根・油揚げ)	豚のしょうが焼き 野菜とスライスハムのチーズ焼き 野菜サラダ(大根・水菜・ツナ) そば	
19	おすまし(豆腐・菜の花) 玉子焼き しゅうまい	鶏の唐揚げ甘酢あん ひじきの白和え タケノコとワカメの煮物 みそ汁(椎茸・人参・油揚げ)	サンマ竜田揚げ スパゲッティサラダ 白菜とツナの煮びたし みそ汁(油揚げ・小松菜・しめじ)	
20	スープ(チンゲン菜・人参・しめじ・ベーコン) ミックスベジタブル入り玉子焼き ごぼうの天ぷら	サバのみぞれ煮 かぼちゃのゴマみそ和え 高野豆腐の玉子とじ みそ汁(油揚げ・キャベツ・麩)	カレーの揚げ焼き 中華炒め(チンゲン菜・ひき肉・玉子) サラダ(レタス・ツナ・コーン・トマト) みそ汁(豆腐・油揚げ)	
21	みそ汁(玉ねぎ・麩・水菜) オムレツ風玉子焼き 菜の花の炒め物 しゅうまいとキャベツのサラダ	大根と豚肉の煮物 トマトと玉子のコンソメ炒め レタスの酢みそ和え みそ汁(豆腐・人参・ネギ)	サーモンフライ ポテトサラダ キャベツとウインナーの玉子とじ みそ汁(小松菜・玉ねぎ・天ぷら)	
22	クリームスープ フレンチトースト ウインナー・キャベツ・玉ねぎの炒め物	肉団子の甘煮 酢の物(アジ・人参・玉ねぎ・ピーマン) 山芋短冊和え みそ汁(人参・団子・さつま芋)	ハンバーグ ナポリタンスパゲッティ 煮物(がんも・ごぼう天・糸こんにゃく・玉子) みそ汁(大根・人参・あげ・京ネギ)	
23	米粉麺うどん(長ネギ・ちくわ・豚肉) コーンフライ おにぎり	野菜と鶏肉のあんかけ丼 がんもどきの煮物 きゅうりの酢の物 みそ汁(玉ねぎ・大根・ネギ) バナナヨーグルト	アジフライ きんぴらごぼう しゅうまい みそ汁(麩・玉ねぎ・京ネギ)	
24	みそ汁(豚肉・油揚げ・白ネギ) 肉じゃが(豚ミンチ・玉ねぎ・じゃが芋・人参・豆腐) 煮玉子	チキンカツ 水菜と玉子のサラダ ちくわと平天と大根の煮物 みそ汁(豆腐・油揚げ・つみれ)	焼き魚(ほっけ) 菜の花のおかか和え 麻婆豆腐 みそ汁(大根・えのき・玉ねぎ)	
25	みそ汁(ワカメ・大根) だし巻き玉子 きんぴら(人参・ピーマン・こんにゃく)	焼きそば ブロッコリーとシーフードのオイスターソース炒め みそ汁(えのき・エリンギ) バナナヨーグルト	コロケ 野菜のチーズ焼き がんもと大根の煮物 みそ汁(キャベツ・あげ)	
26	カレースープ(玉ねぎ・人参・しめじ・ウインナー) キャベツとツナのサラダ 玉子焼き	ハヤシライス ごぼうと人参と玉子のサラダ イチゴ	とんかつ 大根餅 人参のきんぴら みそ汁(玉ねぎ・えのき・大根)	
27	みそ汁(豆腐・ネギ) オムレツ(ピーマン・玉ねぎ・人参・ソーセージ) ナスとアスパラの揚げびたし	肉団子の甘酢あん ほうれん草とウインナーのバター炒め こんにゃく田楽 みそ汁(人参・玉ねぎ・えのき)	カラスカレイの塩焼き 新玉ねぎとカニカマのスパゲッティサラダ 高野豆腐の煮物 みそ汁(豆腐・油揚げ)	
28	みそ汁(麩・玉ねぎ・油揚げ) プレーンオムレツ しゅうまい&ほうれん草のおひたし 人参のきんぴら	ポークチャップ 長芋と納豆の和え物 ミックスベジタブルの玉子炒め みそ汁(大根・人参)	チキンカツ 新玉ねぎ・人参・ピーマンの玉子とじ かぼちゃのゴマみそ和え みそ汁(じゃが芋・大根・あげ)	
29	みそ汁(玉ねぎ・えのき・豆腐) 人参シリシリ(ツナ) いわしの生姜煮	麻婆豆腐 ほうれん草のおひたし(人参) きんぴらごぼう みそ汁(玉ねぎ・えのき)	いわしのフライ 焼きぎょうざ甘酢あんかけ ほうれん草のゴマ和え みそ汁(大根・キャベツ・あげ)	
30	みそ汁(豆腐・あげ) 玉子焼き 肉団子と野菜の黒酢あんかけ炒め	コロケ ほうれん草の玉子炒め つくね みそ汁(人参・えのき・ネギ)	ハンバーグ(オーロラソースがけ) 野菜グリル焼き(人参・玉ねぎ・ピーマン) 大根と水菜のサラダ(ツナのせ) みそ汁(キャベツ・麩)	
31	みそ汁(人参・油揚げ・大根) 煮物(練り物・玉ねぎ・玉子) みかん	ちらし寿司 水菜とツナのサラダ 焼き魚(ししゃも) 里芋コロケ みそ汁(油揚げ・豆腐)	クリームシチュー 人参・ピーマンと糸こんにゃくのきんぴら もずく酢	